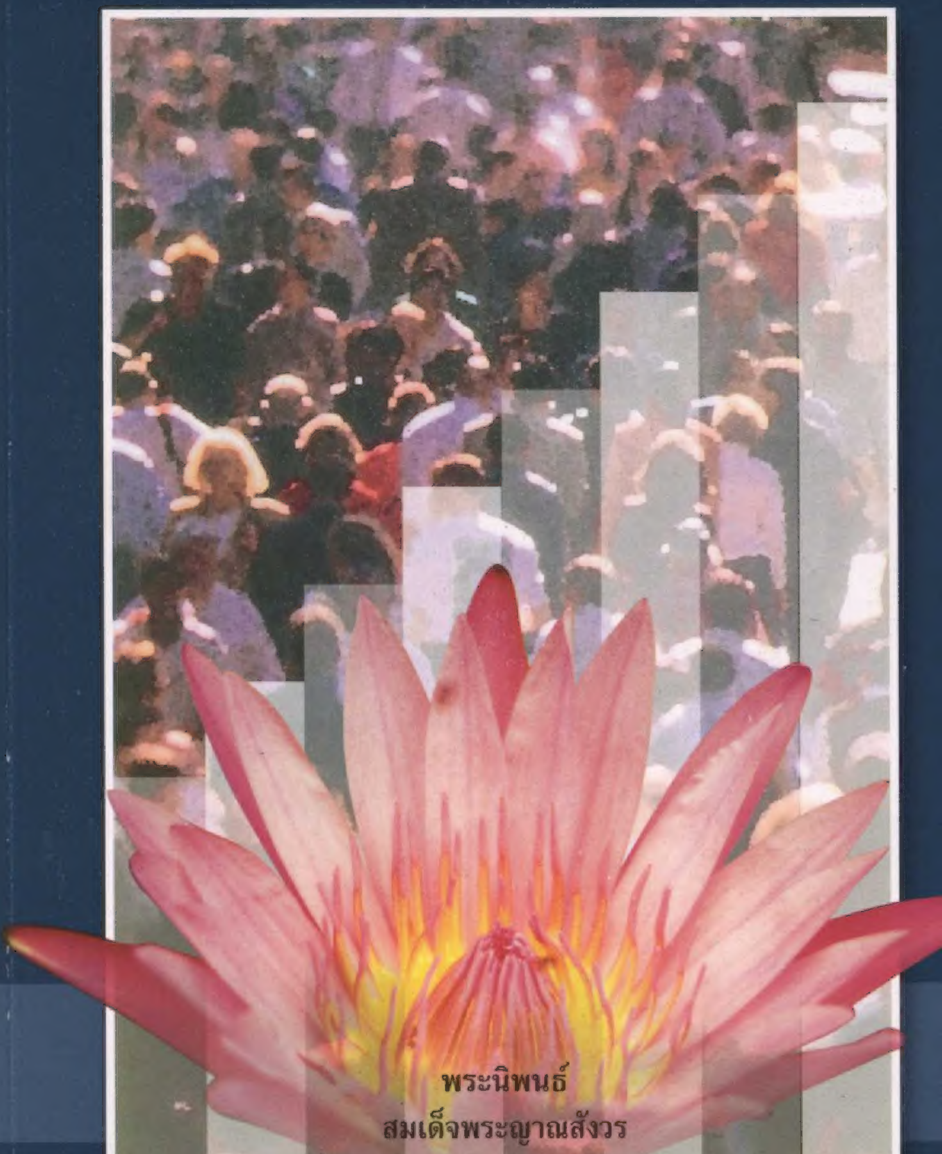
การบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่



พระนิพนธ์
สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

การบริหารทางจิต
สำหรับผู้ใหญ่



พระนิพนธ์
สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

สถิติในการพิมพ์
การบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่

พิมพ์ครั้งที่	๑/๒๕๒๓	จำนวน	๑,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๒/๒๕๒๔	จำนวน	๑,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๓/๒๕๒๕	จำนวน	๑,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๔/๒๕๒๕	จำนวน	๑,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๕/๒๕๒๖	จำนวน	๒,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๖/๒๕๒๖	จำนวน	๓,๕๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๗/๒๕๒๘	จำนวน	๓,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๘/๒๕๓๖	จำนวน	๓,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๙/๒๕๔๐	จำนวน	๓,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๑๐/๒๕๔๕	จำนวน	๒,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๑๑/๒๕๔๙	จำนวน	๒,๐๐๐	เล่ม

การบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน).
การบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่.--พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.--
กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.
๑๓๘ หน้า
1. **กรรมฐาน.** 2. **วิปัสสนา.**
I. ชื่อเรื่อง,
294.3122

ISBN 974-399-479-3

พิมพ์ครั้งที่ ๑๑/๒๕๔๙ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พลอากาศเอก หะริน หงสกุล
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
๑๒๙ หมู่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา
อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๓๗๓-๔, ๐-๒๘๘๙-๒๘๓๐

คำนำ

หนังสือเรื่อง **"การบริหารทางจิต"** เกิดขึ้นจากการบรรยายธรรมทางวิทยุของสถานีวิทยุ อ.ส. พระราชวังดุสิต คือ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๑ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สถานีวิทยุ อ.ส. พระราชวังดุสิต จัดรายการบริหารทางจิตเป็นประจำทุกเช้าวันอาทิตย์ โดยโปรดให้อาราธนา สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร แต่ครั้งยังเป็นพระสาสนโสภณ จัดดำเนินรายการทั้งสำหรับผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่น และเด็กเล็ก ต่อมาเมื่อดำเนินรายการมาครบปีแล้ว จึงโปรดเกล้าฯ ให้รวบรวมคำบรรยายสำหรับผู้ใหญ่ซึ่งสมเด็จพระญาณสังวรเรียบเรียง และคำบรรยายสำหรับเด็กวัยรุ่น ซึ่งคุณหญิงโสมรัสมิ์ จันทรประภาเรียบเรียงนั้น พิมพ์เป็นเล่มขึ้นพระราชทานในวันวิสาขบูชา พ.ศ. ๒๕๑๒ และ พ.ศ. ๒๕๑๓ ในปี พ.ศ. ๒๕๑๕

เนื่องในการพระราชพิธีฉลองพระชนมายุสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ครบ ๗๒ พรรษา ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้รวบรวมคำบรรยายที่ได้พิมพ์ขึ้นไว้ ๒ ศกนั้น กับทั้งคำบรรยายในศกต่อมาพิมพ์ขึ้นใหม่ให้ติดต่อกัน พร้อมกับจัดรวบรวมคำบรรยายสำหรับเด็กเล็ก ซึ่งนางบรรจบพันธุ์ นวรัตน์ ณ อยุธยา เรียบเรียง พิมพ์ขึ้นด้วยให้สมบูรณ์ครบชุด

ในปี พ.ศ. ๒๕๒๓ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้รวบรวมคำบรรยายที่ได้ออกอากาศต่อจาก พ.ศ. ๒๕๑๕ นั้นจนถึง พ.ศ. ๒๕๒๓ เพิ่มเติมอีก แล้วพิมพ์ขึ้นไว้ให้สมบูรณ์

หนังสือ การบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่ ที่พิมพ์ขึ้นครั้งนี้ จึงเป็นฉบับรวบรวมคำบรรยาย ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๑-๒๕๒๓ ดังกล่าวแล้ว ซึ่งในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ได้คงเนื้อหาและถ้อยคำไว้ตามเดิมทุกประการ

มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย
ในพระบรมราชูปถัมภ์
พฤศจิกายน ๒๕๔๙

สารบัญ

จากคณะสงฆ์ไทย

สัมมาสติ แปลว่า ความระลึกชอบ อันความระลึกนั้น มักพูดกันเช่นว่า ระลึกถึง คือนึกขึ้นมาได้ถึงบุคคล เหตุการณ์ หรือแม้วัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บางทีความระลึกถึงเป็นไปในทางไม่สงบต่าง ๆ เพราะก่อให้เกิดภาวะเป็นต้นว่า ความโกรธแค้นขึ้งเคียดจนถึงใช้กำลังประหัตประหารกันให้ย่อยยับลงไป บางทีความระลึกถึงเป็นไปในทางสงบต่าง ๆ เพราะก่อให้เกิดภาวะ เป็นต้นว่า ความมีมิตรภาพไมตรีจิตความประนีประนอมผ่อนปรนแก่กันและกัน ความช่วยเหลือกันและกันให้เกิดความสุขความเจริญ ความระลึกถึงอย่างแรกมิใช่เป็นสัมมาสติ แต่เป็นมิจฉาสติ ส่วนความระลึกถึงอย่างหลังเป็นสัมมาสติ ความระลึกชอบ ในฐานที่เราทั้งหลาย ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ ต่างก็เกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นสัตวโลกชนิดที่มีปัญญาสูงมาโดยกำเนิด ทั้งยังได้รับการศึกษาส่งเสริมปัญญาให้เจริญเติบโตยิ่งขึ้นไปอีก ก็ควรที่จะมีความระลึกชอบ คือใช้ปัญญาระลึกโดยรอบคอบ ไม่ลุอำนาจหรือดึงดันไปด้วยอำนาจความโลภโกรธหลง ซึ่งจะเป็นเหตุให้พบเหตุผลเป็นเครื่องแก้ไขเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นส่วนตัวทั้งที่เป็นส่วนรวมได้ดียิ่ง ความพบเหตุผลที่ถูกต้องดังนี้แหละเป็นตัวปัญญา ซึ่งเป็นผลที่มุ่งหมายสำหรับแก้เหตุการณ์ทั้งหลาย ตามที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า สัมมาสติและปัญญา ต่างก็ต้องอาศัยกันและกัน ในที่นี้ยกสัมมาสติขึ้นเป็นประธาน เพราะมุ่งหมายว่าเป็นข้อสำคัญในหน้าที่เตือนใจให้ใช้ปัญญาแทนที่จะใช้อารมณ์และกิเลสแก่กันและกัน ทุก ๆ คนต่างก็มีปัญญา

อยู่ด้วยกันแล้ว อาจแต่จะยังเผลอปัญญาไปบ้างเพราะขาดสัมมาสติเท่านั้น จะควรระลึกอย่างไรจึงจะเป็นสัมมาสติ และจะระลึกอย่างนั้นได้หรือ

ขอแถลงข้อหลังก่อนว่า ทุกคนระลึกให้เป็นสัมมาสติได้ เพราะเป็นเรื่องของจิตใจที่อาจน้อมจิตใจให้คิดไปได้ จึงขอแต่เพียงว่า ขอให้น้อมจิตใจคิดไปในทางสงบเท่านั้น โดยพยายามระงับดับจิตใจเร่าร้อนไม่สงบลงเสีย ดังจะลองแนะแนวคิดดู ที่จะนำไปสู่สัมมาสติ

๑. เราทั้งหลายเป็นอะไรกัน ถ้าคิดด้วยความโกรธ ก็จะได้คำตอบว่า เป็นศัตรูกัน โกรธเกลียดกัน ซึ่งจะต้องเอาชนะกันให้ได้แม้ด้วยการใช้กำลังประหัตประหารกัน ถ้าคิดด้วยจิตใจที่สงบก็จะได้คำตอบว่า เราเป็นพี่น้องกัน ร่วมชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์เดียวกัน หรือแม้ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน บรรพบุรุษสตรีของเราได้เสียสละทุกอย่างรักษาสถาบันต่าง ๆ ของชาติไทยไว้ให้แก่เรา เราทั้งหลายจึงเหมือนอยู่ในครอบครัวเดียวกัน ผู้ที่เป็นผู้ใหญ่ก็เป็นเหมือนเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นตาเป็นยาย เป็นปู่ เป็นย่า เป็นน้า เป็นอา ผู้ที่เป็นเด็กกว่าก็เหมือนอย่างเป็นลูกเป็นหลาน ที่เป็นชั้นเดียวกันก็เป็นเหมือนอย่างเป็นพี่เป็นน้องกันทั้งนั้น ไม่ใช่ใครที่ไหน ความระลึกได้อย่างนี้จะทำให้จิตใจอ่อนโยนลง จะทำให้เกิดความคิดที่จะปรองดองกัน สมัครสมานกันขึ้น

๒. เราทั้งหลายกำลังจะทำอะไรแก่กัน ถ้าตอบด้วยความโกรธ ก็จะได้คำตอบว่าเราจะต้องไม่ยอมกันเด็ดขาด จะต้องบังคับเอาสิ่งที่เราต้องการ หรือจะไม่ยอมให้ทุกอย่างตามที่ได้รับการเรียกร้อง แม้ด้วยการใช้กำลัง แต่ถ้าคิดด้วยใจที่สงบ ก็จะมองเห็นว่า เราทั้งหลายต่างก็

เป็นญาติกันทั้งหมด มิใช่ใครอื่นที่ไหน ควรที่จะผ่อนปรนกัน สมมติว่าผ่อนความต้องการของตนบ้าง เหมือนอย่างว่าคนละครึ่งหนึ่ง ทุกฝ่ายต่างได้ต่างเสียด้วยกัน เพราะการที่ดึงดันเอาแต่ใจของตนฝ่ายเดียวนั้นยากที่จะตกลงกันได้ หลักของความสามัคคีประการหนึ่งก็คือ ความที่รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา หรือเอาใจเราไปใส่ใจเขา แต่จะต้องทำใจให้สงบเสียก่อนจึงจะเกิดความคิดผ่อนปรนประนีประนอมดังกล่าวได้

๓. เราทั้งหลายกำลังมุ่งอะไรเพื่ออะไร สิ่งที่มุ่งนั้น ถ้าไม่ขัดกันก็ไม่เกิดปัญหาขัดแย้ง แต่ถ้าขัดกันก็เกิดปัญหาขัดแย้ง แต่ก็จะต้องมีจุดที่มุ่งหมายว่าเพื่ออะไร เมื่อมีจุดที่มุ่งหมายเป็นอันเดียวกัน เช่น เพื่อชาติ ก็น่าที่ทุกฝ่ายจะพากันเสียสละประโยชน์สุขส่วนตนเพื่อส่วนรวมคือชาติ อันหมายถึงประชุมชนทั้งหมดพร้อมทั้งสถาบันทั้งหลายของชาติ ด้วยสันติวิธี พยายามหาทางปฏิบัติโดยสันติที่จะให้บรรลุถึงจุดที่มุ่งหมายทุก ๆ คนย่อมรวมอยู่ในชาติ ต่างเป็นกำลังของชาติดังที่เรียกกันว่า **"พลเมือง"** จึงต้องรักษาตนเองไว้ให้ดีด้วยกัน การที่จะมาทำลายกันเองลงไป เท่ากับเป็นการทำลายกำลังของชาตินั้นเอง ทำให้ชาติอ่อนกำลังลง และเราทั้งหลายต่างก็มีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวผู้ทรงเป็นองค์พระประมุขของชาติ ผู้ทรงดำรงอยู่ในทศพิธราชธรรมเป็นที่เคารพนับถืออย่างสูงสุด ปรากฏว่าพระองค์ทรงมีพระราชวิตกห่วงใยเป็นอันมาก ทรงมีพระมหากรุณาแผ่ไปอย่างยิ่ง เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่น่าจะรุนแรงขึ้นเพียงใด ความทุกข์อย่างหนักก็ย่อมจะเกิดขึ้นในพระราชหฤทัยเพียงนั้น จึงน่าที่ทุก ๆ ฝ่ายจะรำลึกถึงพระมหากรุณา และปฏิบัติอย่างผ่อนปรนแก่กันด้วยมุ่งประโยชน์แก่ประเทศชาติอันเป็นส่วนรวมเป็นที่ตั้ง และระลึกถึงพระศาสนาซึ่งสอน

ให้ใช้สัมมาสติ กล่าวได้ว่า ทุกศาสนาย่อมสอนให้ใช้สัมมาสติทั้งนั้น

แนวคิดทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นแนวคิดที่ขอเสนอแนะแก่ทุก ๆ คน ทุก ๆ ฝ่าย ขอให้ทุกคนทุกฝ่ายพากันยับยั้ง คิดรำลึก ถึงจะต้องใช้เวลาสักหน่อย ก็ยังดีกว่าการทำอะไรลงไปด้วยความผลุนผลัน พอให้อารมณ์ที่ตึงเครียดผ่อนคลาย พอให้จิตใจสงบและคิดรำลึกตามแนวที่เสนอแนะ หรือแม้แนวอื่นที่จะนำไปสู่ความพบเหตุผลที่ดีกว่า ย่อมจะได้สัมมาสติและปัญญา ในอันที่จะแก้ไขผ่อนปรนนำไปสู่วัตถุประสงค์ที่ต้องการร่วมกัน โดยสวัสดี.

๑๔ ตุลาคม ๒๕๑๖

มหามงคลพิธี

เมื่อวาน ซึ่งตรงกับวันขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๑๒ คือวันเสาร์ที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๑๖ เวลา ๑๖.๐๐ นาฬิกา เป็นวันที่คณะสงฆ์ทั่วประเทศประชุมกันเจริญพระพุทธมนต์ เพื่อเป็นสวัสดิมงคลแก่ประเทศชาติและประชาชน ในกรุงเทพมหานคร พระเถรานุเถระมีสมเด็จพระราชาคณะ พระราชาคณะ และเจ้าอาวาสทุกวัด นำเจริญพระพุทธมนต์ ณ พระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม สมเด็จบรมบพิตรพระราชสมภารเจ้า ทั้งสองพระองค์เสด็จพระราชดำเนินไปทรงร่วมพิธีนี้ด้วย

การเจริญพระพุทธมนต์เช่นนี้ นับว่าเป็นมหามงคลพิธีที่มีเป็นครั้งแรกในระยะเวลาหลายร้อยปีมาแล้ว ก่อนหน้านี้พิธีเช่นนี้กระทำในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ ๒ แห่งพระราชวงศ์จักรี เนื่องด้วยเกิดมีโรคระบาดใหญ่ ผู้คนเสียชีวิตเป็น

จำนวนมาก ต่อจากนั้นก็มิได้มีอีกเลย เพิ่งจะมามีครั้งนี้ เมื่อวันวานนี้

สภาพระธรรมกถึก วัดพระเชตุพน ได้เชิญชวนให้น้อมรับสวัสดิมงคลทั่วกันด้วยการบูชาพระรัตนตรัยด้วยดอกไม้ธูปเทียน ตั้งใจสมาทานศีล ๕ ตั้งใจสดับฟังพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ด้วยจิตอันสงบ เมื่อพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์จบแล้ว ให้ตั้งจิตแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้าดังนี้ **"ขอสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า จงอย่าได้มีเวรมีภัยต่อกันและกัน จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน จงอย่าได้มีความลำบากกายลำบากใจเลย จงมีความสุขกายสุขใจนำตนให้พ้นทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด"** แล้วตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้ตนเองและครอบครัว ประเทศชาติ พระมหากษัตริย์ ตลอดทั้งประชาชนทุกหมู่เหล่า จงประสบความสุขความเจริญ ขอให้สรรพสัตว์ทั้งปวง และเทพยดาอารักษ์ทุกหมู่ทุกเหล่า จงได้รับส่วนแห่งบุญนี้โดยทั่วกัน

บัดนี้ พิธีมหามงคลเพื่อสวัสดิมงคลของประเทศไทยคนไทยทุกถ้วนหน้า ได้กระทำเสร็จสิ้นแล้ว พุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ แผ่รังสีปกป้องคุ้มครองทั่วประเทศ ทั่วทุกชีวิตจิตใจอยู่แล้ว เป็นหน้าที่ของแต่ละคนที่จะน้อมรับรังสีแห่งสิริมงคลแห่งความสุขสวัสดีไว้ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ โดยทำใจให้ผ่องใส ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของจิตใจไว้ให้สม่ำเสมอ ความรู้สึกใด ๆ ที่จะเป็นเหตุให้จิตใจเศร้าหมองเดือดร้อน ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกอาลัยรัก ความโกรธแค้น พยาบาท มากหรือน้อยก็ตาม ให้พึงถือว่าจะเป็นเหตุทำให้ใจไม่ผ่องใส ไม่ถึงพระรัตนตรัยได้ใกล้ชิดเท่าที่ควร

การทำใจให้ผ่องใสในลักษณะเช่นนี้ ไม่หมายความว่าจะทำให้ไม่สามารถแก้ไข ความไม่ดีให้เป็นความดีขึ้นได้ เพราะเรื่องของใจกับ

เรื่องของการกระทำนั้นอาจแยกออกให้เป็นคนละเรื่องได้ ความผ่องแผ้วในจิตใจเป็นสิ่งที่เจ้าตัวย่อมรู้ได้ด้วยตนเอง ย่อมเป็นสุขอย่างยิ่งด้วยตนเองด้วยอำนาจของความผ่องแผ้ว คือความไม่ปล่อยใจให้ตกอยู่ใต้อำนาจความเศร้าโศกเสียใจเพราะอาลัยรัก ความเดือดร้อนรุนแรงเพราะโกรธแค้นพยาบาท ดังกล่าวนั้น แต่การกระทำหรือการแสดงออกเป็นอีกอย่างหนึ่ง เมื่อสมควรต้องแสดงออกอย่างใดก็ต้องแสดงออกอย่างนั้น เช่น เมื่อควรชมก็ต้องชม เมื่อควรรางวัลก็ต้องรางวัล เมื่อควรกล่าวติก็ต้องกล่าวติ เมื่อควรปลีกตัวห่างก็ต้องปลีกตัวห่าง กล่าวได้ว่าอะไรที่สมควรพูดสมควรทำ ก็พูดก็ทำไปตามที่สมควร อะไรที่ไม่สมควรพูดไม่สมควรทำก็ไม่พูดไม่ทำ แม้การพูดการทำหรือการไม่พูดไม่ทำนั้นจะเหมือนเป็นการแสดงว่าจิตใจของผู้พูดผู้ทำขาดเมตตากรุณา แต่เพื่อให้เป็นไปตามความเหมาะสม ก็เป็นการถูกต้องที่จะต้องพูดต้องทำดังกล่าว

เรื่องความผ่องใสของใจกับเรื่องการแสดงออกทางกายทางวาจาต้องแยกจากกันเช่นนี้ จึงจะสามารถดำรงตนและช่วยดำรงหมู่คณะทั้งเล็กใหญ่ให้เป็นไปได้ด้วยดีอย่างมีสวัสดิมงคลอย่างยิ่ง

๒๘ ตุลาคม ๒๕๑๖

ดำเนินตามรอยพระพุทธบาทให้ถูกต้อง

ทุกสิ่งในโลกนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงและดับไปในที่สุด นี้เป็นสัจธรรม สมเด็จพระบรมศาสดาผู้ทรงรู้โลกได้ตรัสเตือนให้พยายามระลึกถึงความจริงนี้กันไว้ ทั้งนี้ด้วยทรงมีพระมหากรุณาปรารถนาจะให้ผู้ระลึกอยู่ถึงความจริงนี้ได้มีสติ

ไม่ทุกข์โศกเสียใจเมื่อต้องประสบกับความไม่เที่ยง คือความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงทั้งหลาย ในขณะที่ไม่ปรารถนาจะให้ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นกับตนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับตน

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทุกวันเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์อย่างชัดแจ้ง ว่าที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเตือนไว้นี้เป็นสัจธรรม เป็นความจริงแท้ ผู้น้อมใจรับฟังและน้อมใจเชื่อพระพุทธดำรัสนี้พอสมควร ย่อมเป็นผู้ที่สามารถรักษาจิตใจให้เป็นปรกติได้สม่ำเสมอ ไม่ยินดียินร้ายจนเกินไปเมื่อต้องประสบพบเห็นเหตุการณ์ทั้งหลาย ที่เป็นไปตามสัจธรรมคือเกิดขึ้นแล้ว ก็เปลี่ยนแปลง ก็ดับไป ทั้งที่ชอบและที่ไม่ชอบ ทั้งที่ปรารถนาและที่ไม่ปรารถนา

ผู้ที่สามารถรักษาจิตใจให้เป็นปรกติได้ไม่ว่าจะประสบเหตุการณ์ที่พึงยินดีหรือพึงยินร้ายเพียงใดก็ตาม ย่อมเป็นผู้มีความสุขทางใจสม่ำเสมอ อันความสุขทางใจนี้เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาอย่างยิ่ง และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ก็ด้วยการมีสติควบคุมใจของตนเองให้รู้เท่าทันความจริงดังกล่าวแล้ว ไม่ยึดมั่นว่าอะไร ๆ ทั้งนั้นจะไม่เปลี่ยนแปลง จะไม่สิ้นสุด เหตุการณ์ก็เช่นกัน ชีวิตก็เช่นกัน ต้องเปลี่ยนแปลง ต้องสิ้นสุด

อย่างไรก็ตาม มิได้หมายความว่า เมื่อรู้ทันความจริงคือสัจธรรมนี้แล้ว ก็งอมืองอเท้ายอมให้เปลี่ยนแปลง ยอมให้สิ้นสุด ไม่ป้องกันแก้ไขตามเหตุผลที่สมควร การไม่ระวังไม่ป้องกันไม่คิดแก้ไขเป็นความประมาท ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทางแห่งความตาย ดังนั้นแม้จะรู้ว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และดับไปในที่สุดก็ต้องไม่ประมาท ต้องป้องกัน ต้องคิดแก้ไข พร้อม ๆ กันไปกับที่ระลึกรู้ความจริงคือสัจธรรมดังกล่าว

ที่ถูกต้อง เรื่องของใจให้เป็นเรื่องของใจ เรื่องของการแสดงออกให้เป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหากตามความเหมาะสม พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำใจให้ผ่องแผ้ว ให้ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้มีพรหมวิหาร คือเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ช่วยให้พ้นทุกข์ ยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดี และวางใจเป็นกลางเมื่อไม่สามารถจะช่วยได้แล้ว จึงควรทำใจรักษาใจตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนลดความโลภ ความโกรธ ความหลง มีพรหมวิหาร นี้เป็นเรื่องของใจ ที่ควรทำให้ได้เป็นอย่างยิ่ง เพราะจะให้ผลงดงามอย่างยิ่งแก่จิตใจ ก่อให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขแก่จิตใจอย่างประมาณมิได้ ดังกล่าวแล้ว เรื่องของใจให้เป็นเรื่องของใจ เรื่องของการแสดงออกต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์ แม้พระพุทธองค์ก็ทรงปฏิบัติพระองค์เช่นนี้ ไม่ทรงมีความโลภความโกรธความหลงแล้ว แต่ก็ยังได้ทรงตำหนิพระภิกษุสงฆ์ ทรงข่มเมื่อทรงเห็นว่ามีความผิดควรแก่อาบัติโทษสถานใด มิได้ทรงแสดงออกเช่นที่น้ำพระหฤทัยเป็นอยู่ คือเปี่ยมด้วยพระเมตตากรุณาโดยบริสุทธิ์ มิได้ทรงถือโทษผู้ใด ทรงแสดงออก ตามที่ควรแสดงออก ด้วยน้ำพระหฤทัยเมตตากรุณาไม่เปลี่ยนแปลง ถ้าไม่ทรงตำหนิผู้ที่ควรตำหนิ ไม่ทรงลงพุทธอาณาผู้ที่ควรแก่พุทธอาณา ก็จะทรงปกครองคณะสงฆ์ให้เรียบร้อยงดงามไม่ได้ นี้เป็นตัวอย่างประกอบเป็นเหตุผลที่กล่าว ว่าเรื่องของใจให้เป็นเรื่องของใจ การแสดงออกต้องให้เหมาะสมแก่เหตุการณ์ แก่บุคคลไม่เช่นนั้นก็ไม่เรียกว่าเป็นการดำเนินตามรอยพระพุทธบาทอย่างแท้จริง อย่างถูกต้อง.

๔ พฤศจิกายน ๒๕๑๖

สามัคคีก่อให้เกิดสุข

ในบรรดาคำอันเป็นสุภาษิตทั้งหลาย มีอยู่หนึ่งซึ่งอาจถือเป็นประโยชน์ได้ทุกกาลสมัย แก่ทุกคนไม่ว่าจะที่รวมกันเป็นส่วนน้อยหรือส่วนใหญ่ คำอันเป็นสุภาษิตนั้นคือ **"สามัคคีก่อให้เกิดสุข"**

สามัคคีก่อให้เกิดสุข ลองย้ำประโยคนี้ดูให้หนักแน่นกว่าปรกติสักหน่อย พร้อมกับพิจารณาให้ลึกซึ้งสักนิด ไม่สักแต่ว่าปล่อยให้ผ่านหูผ่านใจไปง่าย ๆ ทุกคนก็น่าจะได้ความรู้สึกว่า สามัคคีก่อให้เกิดสุขจริง ๆ เมื่อสามัคคีก่อให้เกิดสุขแล้ว ทุกข์ก็ย่อมเกิดจากไม่สามัคคีนั่นเอง

สามัคคีก่อให้เกิดสุขได้จริงอย่างไร อาจคิดให้เห็นได้ทุกคนตามระดับแห่งวัยและความรู้ของตน ที่ไม่เห็นคุณของสามัคคี ไม่เห็นว่าสามัคคีก่อให้เกิดสุขนั้น เป็นเพราะไม่ได้คิดกันให้เห็น จึงน่าจะพยายามคิดกันดู คิดได้ลึกซึ้งเพียงใดก็จะเห็นคุณสามัคคีถนัดชัดเจนแก่จิตใจเพียงนั้น จะเกิดความเข้มแข็งที่จะก่อให้เกิดสามัคคีขึ้นในหมู่คณะของตน ในประเทศชาติของตน ทั้งนี้ก็เพราะทุกคนต่างก็ปรารถนาความสุขด้วยกันทั้งนั้น สามัคคีเกิดขึ้นกว้างขวางเพียงไรมั่นคงเพียงไร ความสุขก็จะยิ่งใหญ่และมั่นคงเพียงนั้น เหมือนเงาตามตัว

แต่คำว่าสามัคคีนั้นต้องใช้กับคนตั้งแต่สองคนขึ้นไปเป็นอย่างน้อย มิได้ใช้ได้แต่กับคนใดคนหนึ่งเพียงคนเดียว ดังนั้น สามัคคีที่เกิดขึ้นได้จึงต้องประกอบด้วยจิตใจของคน อย่างน้อยสองคนขึ้นไปและอย่างมากก็เป็นหมู่คณะประเทศชาติ จิตใจของคนแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน เห็นดีเห็นชอบไม่ตรงกัน สามัคคีจะเกิดได้จึงจำเป็นต้อง

อาศัยความเสียสละของแต่ละคน ทุกคน คนละมากบ้าง คนละน้อยบ้าง เพื่อให้ความคิดเห็นของตนโอนอ่อนเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้โดยพร้อมเพรียงกัน คือเสียสละความไม่เห็นด้วยของตนแต่ละคนให้เข้าสู่ระดับที่จะอาจกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเกิดขึ้นจุดใด จุดนั้นคือจุดแห่งความสามัคคี จุดที่จะก่อให้เกิดสุขดังกล่าวนั่นเอง

เมื่อจิตใจปรับระดับเข้าสามัคคีกันได้ ไม่แบ่งแยกจากกันด้วยความคิดเห็นว่า เขาเป็นอย่างนั้น เราเป็นอย่างนี้ เขาไม่ถูก เราถูก หน้าที่ของเขา ไม่ใช่หน้าที่ของเรา ฯลฯ อะไรทำนองนี้ สามัคคีทางกายหรือทางการกระทำก็จักเกิดตามมา ความสุขอันเกิดจากความสามัคคีก็จักตามมาเช่นกัน อย่างน้อยก็เป็นความสุขที่เกิดจากความสำเร็จ อันความสำเร็จทั้งหลายย่อมจักไม่เกิดหากขาดเสียซึ่งสามัคคี ความสำเร็จที่เกิดขึ้นแล้วในขั้นหนึ่งย่อมจักล้มเหลวไปได้ แม้ความสามัคคีไม่มีอยู่ในการดำเนินขั้นต่อ ๆ ไป ผู้ที่เคยผ่านการทำงานมาแล้วย่อมเข้าใจในเรื่องนี้ แต่หากขาดสติก็ย่อมจะทำให้ลืมนึกถึงความสำคัญของสามัคคีไปได้ ดังนั้น ความมีสติไม่ลืมนึกถึงความสำคัญของสามัคคีจึงเป็นสิ่งที่ผู้ปรารถนาความสุขความสำเร็จทั้งนั้นจะพึงอบรมให้มีอยู่ประจำตน

แต่ดังกล่าวแล้ว คนแม้เพียงสองคน จิตใจก็ยังแตกต่างกันเป็นสองอย่าง คนมากคนเพียงใด จิตใจก็ยิ่งแตกต่างกันออกไปมากอย่างเพียงนั้น สามัคคีจะเกิดได้จึงต้องมีการเสียสละความคิดเห็นของตนเสียโดยควร มุ่งให้จิตใจสามารถปรับระดับเข้ากันได้จนเกิดเป็นความสามัคคีดังได้กล่าวในการนี้ การใช้ขันติและการให้อภัยเป็นสิ่ง

ขาดเสียไม่ได้ จำเป็นต้องมีด้วยกันทุกคน ไม่เช่นนั้นก็จะดำเนินไปจนถึงจุดมุ่งหมายไม่ได้ จะต้องแตกสามัคคีกันเสียก่อน ผลก็จะเป็นความทุกข์นั่นเอง

เมื่อพิจารณาดูการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสามัคคีแล้วเห็นว่าเป็นสิ่งทำได้ยาก หมู่คณะใด ประเทศชาติใด ทำได้เมื่อใด เมื่อนั้นหมู่คณะนั้น ประเทศชาตินั้น ย่อมได้รับความสุขอันจักเกิดจากความสำเร็จประโยชน์ที่มุ่งหมาย แม้การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสามัคคีจะเป็นสิ่งทำได้ยาก แต่ก็เป็นสิ่งที่อาจทำได้ในหมู่คณะประเทศชาติที่ประกอบด้วยบุคคลผู้มีปัญญา มีความไม่เห็นแก่ตัวยิ่งกว่าเห็นแก่ประโยชน์สุขของหมู่คณะและประเทศชาติ การมีสตินึกถึงผลดีผลเสียของหมู่คณะประเทศชาติอยู่ทุกเวลา ไม่หลงลืมเสีย นั่นแหละจักเป็นการนำให้สามารถปฏิบัติเพื่อให้เกิดสามัคคีได้ และสามัคคีจักก่อให้เกิดสุขได้จริง.

๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๑๖

พิจารณาก่อนแล้วจึงทำ

พิจารณาก่อนแล้วจึงทำ หรือใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำ นี้เป็นพุทธศาสนภาษิต ที่ผู้ปรารถนาความสามัคคีพึงน้อมนำไปปฏิบัติตาม

พิจารณาก่อนแล้วจึงทำ หรือใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำ ทำในที่นี้หมายถึงการกระทำทั้งทางกาย ทั้งทางวาจา และทั้งทางใจ คือจะทำอะไรก็ตาม จะพูดอะไรก็ตาม จะคิดอะไรก็ตาม พึงพิจารณาใคร่ครวญเสียก่อน อย่าทำ อย่าพูด อย่าคิด โดยไม่พิจารณาใคร่ครวญให้รอบคอบด้วยดี เพราะการทำ การพูด การคิดโดยไม่พิจารณาใคร่ครวญให้รอบคอบย่อมเกิดความผิดพลาดอันจะให้ผลที่ไม่ดี ที่เป็นภัย ที่เป็น

โทษได้โดยง่าย นี้มีตัวอย่างปรากฏให้เห็นอยู่แล้วเสมอ ทั้งในอดีต ทั้งในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นเรื่องของตนเอง และทั้งที่เป็นเรื่องของผู้อื่น แต่แม้กระนั้นส่วนมากก็ยังไม่เห็นโทษของการไม่พิจารณาก่อนแล้วจึงทำ ยังมักพากันทำไปตามอำนาจความปรารถนาพอใจชั่วแล่น ความเสียหายอันเกิดจากการทำเช่นนี้จึงมีเกิดขึ้นอยู่เป็นอันมาก และเสมอ

การพิจารณาหรือการใคร่ครวญ คือการใช้สติปัญญาดูเหตุดูผลให้รอบคอบ ทำอย่างไรจะให้ผลดี ทำอย่างไรจะให้ผลเสีย พิจารณาใคร่ครวญให้รอบคอบจริง ๆ เมื่อแน่ใจแล้วว่าทำเช่นใดจึงจะได้ผลดี จึงทำเช่นนั้น เมื่อไม่แน่ใจ พึงใช้สติปัญญาหลีกเลี่ยงเสีย อย่าทำนอกเสียจากว่าจะปรารถนาให้ผลร้ายเกิดขึ้น ซึ่งความปรารถนาหรือความมุ่งตั้งใจเช่นนั้นเป็นเหตุไม่ดี เป็นกรรมทางใจที่ไม่ดี ดังนั้นผลที่ไม่ดีที่จะเกิดขึ้นจึงจะเป็นของผู้อื่นก็หาไม่ จะต้องเป็นของผู้ทำกรรมไม่ดีนั้นเอง เพราะกรรมนั้นย่อมให้ผลแก่ผู้กระทำแน่นอนเสมอไป ผู้ไม่ทำกรรมใดไว้จะได้รับผลของกรรมนั้นหามีไม่ ผู้มาบริหารจิตพึงอบรมจิตให้เชื่อมั่นในสัจจะนี้ แล้วผลดีที่จะเกิดตามมาจักเป็นของตนเองก่อนผู้อื่น

ปุถุชนหรือสามัญชนย่อมยังยินดีในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อันเป็นโลกธรรมฝ่ายที่น่ายินดีพอใจ แต่ถ้าความปรารถนายินดีในโลกธรรมดังกล่าวแรงเกินขอบเขตไป ก็จะทำให้ไปตัดรอนความแรงแห่งแสงสว่างของปัญญาให้ลดน้อยลง จนถึงทำให้มืดมิดไปได้ในบางเวลา และเมื่อปัญญาอ่อนแสงลง ก็มีปัญญาน้อยหรือไม่มีปัญญาเลยที่จะพิจารณาใคร่ครวญก่อนจะทำสิ่งทั้งปวง การกระทำสิ่งทั้งปวงจึงเกิดโทษได้ง่าย ดังนั้น แทนที่จะได้รับโลกธรรมส่วนที่ดีน่าปรารถนาพอใจ ผู้ที่

มุ่งปรารถนาแรงเกินไป จึงมักไปได้รับโลกธรรมส่วนที่ไม่ดีที่ไม่น่าปรารถนาพอใจเสียเป็นส่วนมาก นี้เป็นเพราะขาดปัญญาที่จะนำมาใช้พิจารณาใคร่ครวญก่อนทำการใด ๆ นั่นเอง ดังนั้นการมุ่งปรารถนาสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างรุนแรงจึงมีโทษ ทำให้สติปัญญาอ่อนลง และสติปัญญานั้นเป็นสิ่งจำเป็นทุกเมื่อ ของทุกคน ขาดสติและปัญญาเสียแล้วความสมบูรณ์ทางจิตใจย่อมเกิดขึ้นไม่ได้

สิ่งหนึ่งที่ผู้บริหารจิตควรทำจึงต้องเป็นการอบรมจิตให้สามารถควบคุมความปรารถนาต้องการให้อยู่ในขอบเขตที่สมควร นั่นคืออบรมจิตให้มีเวลาสงบไว้บ้างเสมอ ไม่แล่นแรงไปในทางแสวงหา ลาภยศสรรเสริญ สุขให้แก่ตนจนเกินไป เตือนตนเองไว้ให้เสมอว่านั่นเป็นกิเลสและกิเลสนั้นมีน้อยเท่าใดให้คุณเท่านั้น มีมากเท่าใดให้โทษเท่านั้น ไม่มีผู้ใดหนีโทษของกิเลสในจิตใจตนเองพ้น เพราะเมื่อกิเลสปรากฏออกมาในการพูดการทำเพียงใดก็จะรับเอาทุกข์โทษเข้าไปใส่ตนเพียงนั้น กิเลสมากปัญญาก็น้อย เหตุผลก็น้อย ความสามารถที่จะพิจารณาใคร่ครวญก็ต้องน้อยตามไปด้วย ผู้ที่สามารถลดกิเลสในใจตนได้มากเพียงใด แสงแห่งปัญญาของผู้นั้นย่อมสว่างไสวขึ้นเพียงนั้น ย่อมสามารถน้อมนำพุทธศาสนภาษิตที่ว่าพึงพิจารณาก่อนแล้วจึงนำไปปฏิบัติตามให้เกิดความสวัสดีแก่ตนเองและผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายได้เพียงนั้น.

๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๑๖

กรรมมีความสำคัญเหนือกว่าตัวบุคคลทั้งปวง

บุคคลเป็นคนเลวเพราะชาติก็หาไม่
เป็นผู้ประเสริฐเพราะชาติก็หาไม่
แต่เป็นคนเลวเพราะกรรม
เป็นผู้ประเสริฐก็เพราะกรรม

ที่ยกมากล่าวข้างต้นนี้เป็นพุทธศาสนภาษิต ที่ควรได้รับความสนใจเป็นอย่างยิ่ง เรื่องของกรรมเป็นเรื่องสำคัญมาก แม้จะกล่าวว่าเรื่องของกรรมเป็นเรื่องสำคัญที่สุดก็ไม่ผิด เพราะกรรมเท่านั้นที่เป็นเหตุให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุข และกรรมเท่านั้นที่เป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนเป็นทุกข์ สุขทุกข์ทั้งหลายบรรดามี ในที่ทุกแห่ง ในกาลทุกเมื่อ มิได้เกิดจากเหตุอื่นใด เกิดจากกรรมตัวเดียวเท่านั้น ที่กล่าวว่าผู้นั้นทำให้เป็นสุข ผู้นี้ทำให้เป็นทุกข์นั้น ที่จริงแล้วหมายถึงว่ากรรมของผู้นั้นทำให้เป็นสุข กรรมของผู้นี้ทำให้เป็นทุกข์ มิใช่ตัวผู้นั้นผู้นี้โดยลำพัง คือโดยปราศจากกรรมของเขา จะสามารถก่อให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ขึ้นได้

กรรมจึงมีความสำคัญยิ่งนัก สำคัญเหนือกว่าตัวบุคคลทั้งหลายทั้งปวงเป็นอันมาก บุคคลจะได้สุขได้ทุกข์ จะดีจะเลว ก็เพราะกรรมของเขาเองพาให้เป็นไป มิใช่เพราะอะไรอื่น ดังพุทธศาสนภาษิตข้างต้นที่กล่าวว่า บุคคลเป็นคนเลวเพราะชาติก็หาไม่ เป็นผู้ประเสริฐเพราะชาติก็หาไม่ แต่เป็นคนเลวเพราะกรรม เป็นผู้ประเสริฐก็เพราะกรรม

การบริหารจิตโดยตรงวิธีที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือการทำใจให้น้อมลงเชื่อพุทธศาสนภาษิตนี้ เชื่อว่ากรรมเท่านั้นสำคัญที่สุด คำนึงถึงกรรมของตนเองเท่านั้นเป็นใหญ่ที่สุด ถ้ากรรมของตนเองเป็นกรรมไม่ดี

คือเป็นการกระทำที่ไม่ดี จะเป็นการกระทำทางกายทางวาจาหรือทางใจก็ตาม ถ้าไม่ดี กรรมนั้นก็จะเป็นเหตุให้เกิดผลไม่ดีแก่ตน ผลไม่ดีนั้นก็ทำให้ตนเองนั้นนั่นแหละเป็นคนไม่ดี ไม่ว่าจะเกิดเป็นคนชาติใดภาษาใด สกุลรุนชาติสูงต่ำอย่างใด ชาติภาษาและสกุลรุนชาติก็หาอาจช่วยให้พ้นจากผลไม่ดีของกรรมไม่ดีได้ไม่ นั่นก็คือชาติภาษาและสกุลรุนชาติหาอาจทำให้ผู้ที่ทำกรรมไม่ดีได้ชื่อว่าเป็นคนดีได้ไม่ คนทำกรรมไม่ดีต้องเป็นคนไม่ดีอย่างแน่นอนเสมอไป จนกว่าจะหยุดการทำกรรมไม่ดีและทำกรรมดีเมื่อใด เมื่อนั้นนั่นแหละจะได้ชื่อว่าเป็นคนดีไม่ว่าจะมีชาติใดภาษาใดสกุลรุนชาติเช่นใด

อย่างไรก็ตาม การจะดูให้รู้ว่าตนกำลังทำกรรมดีหรือชั่วอยู่ ก็จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอบรมตนให้มีจิตใจพ้นจากภาวะที่ท่านเรียกว่าเป็นพาลเสียก่อน เพราะพุทธศาสนภาษิตก็มีกล่าวไว้ด้วยว่า **“คนพาลมีปัญญาทราม ทำกรรมชั่วอยู่ก็ไม่รู้สึก”**

การจะอบรมจิตใจตนเองให้พ้นจากภาวะเป็นพาลได้ ก็อยู่ที่ต้องทำกรรมดี ไม่ทำกรรมชั่ว ทำใจให้ผ่องใส ผู้ที่ปฏิบัติอยู่ดังนี้ย่อมเชื่อตนเองได้ว่าจิตใจพ้นจากภาวะเป็นพาลแน่นอน สามารถจะดูตนเองให้รู้ได้ว่ากำลังทำกรรมดีหรือกรรมชั่วอยู่ในขณะใด

นอกจากในพุทธศาสนภาษิตจะมีกล่าวว่า **“คนพาลมีปัญญาทรามทำกรรมชั่วอยู่ก็ไม่รู้สึก”** ยังมีกล่าวต่อไปอีกว่า **“ย่อมเดือดร้อนเพราะกรรมของตน เหมือนถูกไฟไหม้”** พุทธศาสนภาษิตนี้เป็นสัจจะ คือเป็นจริง กรรมชั่วย่อมทำให้ผู้กระทำเดือดร้อนเหมือนถูกไฟไหม้นั่นเทียว ผู้น้อมใจลงเชื่อพุทธศาสนภาษิตนี้ ย่อมหลีกเลี่ยงการทำกรรมชั่ว เพราะย่อมกลัวความเดือดร้อนที่จะเกิดเพราะกรรมชั่ว การบริหารจิต

ที่จะให้ผลเลิศที่สุดจึงอยู่ที่การต้องพยายามอบรมจิตใจให้น้อมลง เชื่อมั่นในเรื่องของกรรมนี้แหละอาจกล่าวได้ทีเดียวว่า ผู้ที่เชื่อกรรมเสียอย่างเดียวเท่านั้นจะสามารถพาตนให้พ้นจากบาปอกุศล บรรลุถึงความสวัสดีได้

ดังนั้น เมื่อทุกคนต่างก็ปรารถนาจะประสบแต่ความสุขสวัสดีตลอดชีวิต ทุกคนจึงควรที่จะอบรมใจตนเองให้เชื่อในเรื่องของกรรม คือเชื่อว่าผลของกรรมมีจริง กรรมดีให้ผลดีจริง กรรมชั่วให้ผลชั่วจริง และผู้กระทำกรรมเท่านั้นจะเป็นผู้ได้รับผลของกรรม อบรมใจตนเองให้เชื่อมั่นแน่นอนในเรื่องกรรมดังกล่าวเสียก่อน แล้วการกระทำกรรมทุกอย่างจะเป็นการกระทำกรรมดีเท่านั้น ไม่เป็นการกระทำกรรมชั่ว

ที่ทุกวันนี้ยังมีการทำบาปทำชั่วก่อทุกข์โทษภัยกันอยู่มากมายก็เพราะจิตใจยังขาดการอบรมให้เชื่อมั่นในเรื่องของกรรมอันเป็นเรื่องสำคัญที่สุดดังกล่าวแล้ว.

๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๑๖

ความอดทนเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์

ความอดทนเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ นี้เป็นพุทธศาสนภาษิตข้อหนึ่ง และเป็นข้อที่น่าจะได้รับความสนใจเป็นพิเศษสำหรับสมัยนี้ อันเป็นสมัยที่อะไร ๆ จะดำเนินไปด้วยดีได้พอสมควรก็ด้วยต้องอาศัยความอดทนนี้แหละเป็นสำคัญประการหนึ่ง

ความอดทนในทางหนึ่ง เป็นความอดทนที่จำเป็น คือหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่นผู้อยู่ใต้อำนาจของผู้มีอำนาจที่ขาดเหตุผลและความเมตตากรุณา เมื่อเกิดอะไรขึ้นที่แม้ไม่เห็นด้วยไม่ชอบใจเป็นอย่างยิ่ง แต่ผู้

อยู่ใต้อำนาจก็จำเป็นต้องยอมอดทน หรือที่เรียกกันทั่วไปว่าต้องยอมทน การยอมอดทนในกรณีดังกล่าวนี้ บางทีก็เป็นไปเพื่อรักษาตัวไม่ให้ต้องพบเหตุการณ์อื่นที่จะทำให้ต้องเดือดร้อนยิ่งกว่าการยอมอดทนเสียดังกล่าว การอดทนเช่นนี้ก็เป็นเครื่องประดับอย่างหนึ่ง คือเป็นเครื่องทำให้ผู้มีความอดทนนั้นงามได้อย่างหนึ่ง แต่ความอดทนของผู้ที่ไม่จำเป็นหลีกเลี่ยงเสียก็ได้ เช่นผู้มีอำนาจยอมอดทนให้แก่ผู้อยู่ใต้อำนาจ โดยคำนึงถึงเหตุผลและมีความเมตตากรุณาเป็นที่ตั้ง การอดทนเช่นนี้นับได้ว่าเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์โดยแท้ ตรงกับพุทธศาสนภาษิตที่ยกมากล่าวไว้ข้างต้น

ตัวอย่างของผู้มีความอดทน หรือผู้มีเครื่องประดับของปราชญ์ก็เช่น ผู้มีอำนาจหรือผู้เป็นใหญ่ยอมเหนื่อยยากลำบากกายลำบากใจเมื่อรู้ว่าจะเป็นเหตุให้เกิดประโยชน์สุขแก่ผู้น้อยหรือแก่ส่วนรวม โดยที่แม้จะไม่ยอมเหนื่อยยากอย่างใดเลยก็เป็นไปได้ ปราศจากผู้บังคับปราศจากสิ่งบังคับ บางทีแม้ไม่ปรารถนาจะทำเลยก็ต้องทำ ต้องอดทนทำ เพราะคำนึงถึงส่วนรวมที่จะได้รับประโยชน์สุขจากการที่ตนต้องอดทนทำนั้น ความอดทนเช่นนี้เป็นความอดทนที่เกิดจากปัญญา เกิดจากเมตตากรุณา เกิดจากความไม่เห็นแก่ตัวยิ่งกว่าเห็นแก่ส่วนรวม

อีกตัวอย่างหนึ่งของผู้มีความอดทน หรือผู้มีเครื่องประดับของปราชญ์ ก็เช่นผู้มีอำนาจหรือผู้เป็นใหญ่ไม่ว่าจะมีอำนาจหรือเป็นใหญ่ในบ้านเมืองในประเทศชาติ หรือในสถานที่ใดก็ตาม เมื่อถูกจ้วงจาบล่วงเกิน ไม่ว่าหนักหรือเบา ก็อดทน ก็ไม่แสดงความมีอำนาจ ไม่ใช้อำนาจ ในอันที่จะเป็นเหตุให้ผู้ล่วงเกินละเมิดนั้น ๆ ต้องได้รับโทษเป็นการตอบแทน แม้จนกระทั่งจะแสดงความไม่พอใจในการล่วงเกิน

จ้วงจาบอันจะเป็นเหตุให้ส่งผลสะท้อนเป็นโทษแก่ผู้อื่น ก็อดทนเสียไม่แสดง ทั้งนี้ด้วยมีเมตตากรุณาเป็นคุณธรรมประจำใจ ความอดทนเช่นนี้เป็นความอดทนที่ต้องเกิดจากเมตตากรุณาอย่างสูง จนสามารถดับความอาฆาตโกรธแค้นเสียได้ ความอดทนเช่นนี้ผู้ที่เคยได้รับการจ้วงจาบจากผู้น้อยทั้ง ๆ ที่ตนเป็นผู้ใหญ่ผู้มีอำนาจย่อมเข้าใจได้ดีว่าเป็นการอดทนที่ต้องอาศัยพลังสูงยิ่งจากเมตตากรุณา

ตัวอย่างเพียงสองประการที่นำมากล่าว คือตัวอย่างของความอดทนที่เกิดจากความเมตตากรุณาจนทำให้สามารถดับไฟโทสะของตนเสียได้ และที่เกิดจากความเมตตากรุณาจนทำให้สามารถยอมอดทนเหนื่อยยากลำบากกายใจ เพื่อประโยชน์และเพื่อความสุขของผู้อื่น ตัวอย่างดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่าพุทธศาสนภาษิตที่ว่า **"ความอดทนเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์"** นั้นเป็นจริง เมตตากรุณามีในผู้ใดย่อมทำให้ผู้นั้นงาม หรือกล่าวอีกอย่างก็คือเมตตากรุณามีในผู้ใดเป็นเครื่องประดับของผู้นั้น ซึ่งย่อมทำให้ผู้นั้นเป็นคนงาม เป็นคนดี แต่ปราชญ์นั้น เมตตากรุณาในท่านไม่เป็นเพียงเมตตากรุณาที่อาจมีในคนผู้มีเมตตากรุณาทั้งหลายเท่านั้น แต่เป็นเมตตากรุณาอย่างสูงจนทำให้ท่านต้องใช้ความอดทน เพื่อยังให้ความเมตตากรุณาของท่านบังเกิดผลโดยสมบูรณ์ เมตตากรุณาขั้นนี้ ที่เป็นเหตุให้เกิดความอดทนดังกล่าวนี้นี่แหละที่เป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ ดังพุทธศาสนภาษิตข้างต้นกล่าวไว้

ผู้บริหารจิตทั้งหลายควรจะอบรมจิตให้มีเมตตากรุณาเป็นขั้นต้นด้วยการช่วยเหลือให้ความสุขแก่ผู้อื่น ต่อจากนั้นก็อบรมให้เมตตากรุณานั้นสูงยิ่งขึ้น จนสามารถอดทนเพื่อให้เมตตากรุณาบังเกิดผลที่ยิ่ง

ขึ้นไปได้ สมดังพุทธศาสนภาษิตอีกบทหนึ่งที่กล่าวว่า **"ความอดทนนำมาซึ่งประโยชน์สุข"** นั้นแล

วันพุธที่ ๕ ธันวาคม ที่กำลังจะมาถึงในอีกไม่กี่วันนี้ เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จบรมบพิตรพระราชสมภารเจ้า ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ผู้ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณสูงส่ง ทรงดำรงความอดทนอันเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ไว้ได้เป็นนิตย์ ขออานุภาพคุณพระรัตนตรัยและอานุภาพพระบุญญาบารมีกุศลบุญญราศีเอกอุดมที่ทรงสั่งสมตลอดมา ได้บันดาลให้ทรงพระเกษมสำราญสวัสดีในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ พร้อมสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช ฯ สยามมกุฎราชกุมาร สมเด็จพระบรมราชชนนี ฯ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ ฯ และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอทุกพระองค์ เสด็จสถิตรุ่งเรืองอยู่เพื่อทรงเป็นนาถรัตน์กำจัดความทุกข์ยากน้อยใหญ่ให้สิ้นไปจากราชสีมาอาณาเขต ยังความสามัคคีสวัสดีมงคลให้แผ่ไปทั่วประเทศตลอดนิรันดรกาล ขอถวายพระพร.

๒ ธันวาคม ๒๕๑๖

ทรัพย์สักนิดก็ติดตามคนตายไปไม่ได้

ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนพาล ทั้งบัณฑิต ล้วนไปสู่อำนาจแห่งความตาย ล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า นี้เป็นพุทธศาสนภาษิตอีกบทหนึ่งที่แสดงสัจจะซึ่งไม่มีผู้ใดจะอาจคัดค้านหรือเกิดความเคลือบแคลงสงสัยได้แม้แต่น้อย ทุกชีวิตมีความแตกดับ มีความตายรออยู่เบื้องหน้า ไม่มีชีวิตใดเลยที่จะพ้นความตายไปได้ ดังที่พุทธศาสนภาษิตกล่าวไว้นั่นแหละ คือทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนดี ทั้งคนไม่ดี ล้วนต้อง

ตาย จะเร็วหรือช้าก็ต้องตาย อำนาจของความตายไม่มีผู้ใดจะหนีพ้น

เพียงหนีความตายไม่ได้ ทุกคนต้องตาย นี้ก็ยังไม่สมบูรณ์นัก ถ้าจะไม่นำพุทธภาษิตอีกบทหนึ่งมากล่าวไว้เสียในที่นี้ด้วย คือบทที่ว่า

ทรัพย์สักนิดก็ติดตามคนตายไปไม่ได้

ทรัพย์สักนิดก็ติดตามคนตายไปไม่ได้ พุทธศาสนภาษิตบทนี้ก็เช่นเดียวกัน แสดงสัจจะที่ไม่มีผู้ใดจะอาจคัดค้านหรือเกิดความเคลือบแคลงสงสัยได้แม้แต่น้อย ทุกคนได้รู้ได้เห็นประจักษ์ชัดแก่ตนเองอยู่ด้วยกันแล้วในความจริงนี้ ไม่มีผู้ใดจะนำทรัพย์แม้สักนิดของตนติดตัวไปด้วยได้ยามต้องตาย ผู้ที่เมื่อดำรงชีวิตอยู่ มีความสุขเพราะได้สั่งสมทรัพย์ หรือเพราะมีทรัพย์มากมาย เมื่อถึงเวลาตายจะนำความสุขเพราะทรัพย์ติดตัวไปด้วยไม่ได้ ในเวลาสิ้นชีวิตสิ่งเดียวที่จะนำความสุขมาให้คือบุญ มีพุทธศาสนภาษิตกล่าวไว้ด้วยว่า **บุญนำสุขมาให้ในเวลาสิ้นชีวิต** จึงควรทำบุญอันนำสุขมาให้และความสุขอันเกิดแต่บุญนี้มีอยู่แก่ผู้สั่งสมบุญทั้งในโลกนี้และโลกหน้า คือทั้งเมื่อยังไม่ตายก็เป็นสุข เมื่อตายแล้วก็เป็นสุข ดังที่มีกล่าวไว้ว่า ผู้ทำบุญแล้วย่อมยินดีในโลกนี้ละไปแล้วย่อมยินดี ชื่อว่ายินดีในโลกทั้งสอง เขาย่อมยินดีว่าเราทำบุญไว้แล้ว ไปสู่สุคติย่อมยินดียิ่งขึ้น ตรงกันข้ามกับผู้ทำบาป เพราะผู้ทำบาปย่อมเศร้าโศกในโลกนี้ละโลกนี้ไปแล้วก็เศร้าโศก ชื่อว่าเศร้าโศกในโลกทั้งสอง เขาเห็นกรรมอันเศร้าหมองของตน จึงเศร้าโศกและเดือดร้อน

ด้วยเหตุนี้คนจึงไม่ควรทำบาป ควรทำแต่บุญ และควรทำบุญบ่อย ๆ เรียกว่าควรสั่งสมบุญ ถ้ากล่าวว่าควรสั่งสมบุญจะทำให้ไม่เห็นประโยชน์ หรือไม่เห็นคุณชัดแจ้งจะกล่าวเสียว่าควรสั่งสมความสุขอัน

เกิดแต่สั่งสมบุญก็ได้ เพราะการสั่งสมอย่างอื่นหาอาจนำความสุขมาให้ได้ยั่งยืนหรือแท้จริงไม่ การสั่งสมบุญเท่านั้นที่จะนำความสุขมาให้ยั่งยืนและแท้จริง แม้ความตายก็หาอาจพรากไปจากบุญหรือความสุขที่เกิดแต่บุญอันสั่งสมไว้แล้วได้ไม่

ทุกคนต้องตาย และทุกคนก็ต้องการความสุข แม้คิดถึงความจริงนี้ให้ลึกซึ้งพอสมควรทุกคน ก็น่าจะยินดีทำบุญคือทำความดี น่าจะยินดีสั่งสมบุญคือสั่งสมความดี ไม่เช่นนั้นแล้วก็จะสมปรารถนาไม่ได้คือจะมีความสุขไม่ได้ ในทางตรงกันข้ามจะกลับมีความทุกข์ เพราะธรรมดานั้นผู้ที่จะอยู่โดยไม่ทำกรรมใดเลยไม่มี คือไม่ทำทั้งกรรมดี คือบุญและไม่ทำทั้งกรรมไม่ดีคือบาปไม่มี จะต้องทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในช่วงเวลาหนึ่ง มักเป็นปรกติเช่นนี้ ดังนั้น ผู้ไม่ทำบุญในเวลาใดจึงมักจะทำบาปในเวลานั้น ไม่มากก็น้อย ผลของบาปเป็นความทุกข์ ผู้ไม่ทำบุญจึงมักทำบาป จึงไม่มีความสุข ไม่เป็นสุข ดังกล่าวว่าจะสมปรารถนาไม่ได้ในเมื่อทุกคนปรารถนาความสุข

ทุกคนต้องตาย ท่านก็ตาย เราก็ตาย ไม่มีผู้ใดหนีความตายพ้นไม่ช้าก็เร็ว ทุกคนจะต้องตาย นึกถึงความจริงนี้ไว้ให้เสมอ พร้อม ๆ กับที่นึกด้วยว่า ทรัพย์สักนิดก็ติดตามคนตายไปไม่ได้ บุญหรือบาปเท่านั้นที่จะติดตามทุกคนไป ให้ความสุขให้ความทุกข์แก่ทุกคนผู้กระทำบุญหรือบาปไว้ นึกไว้เช่นนี้เสมอ ๆ นั่นแหละจะเป็นการบริหารจิต ห้ามจิตเสียจากความโลภได้ มากน้อยตามควรแก่ความปฏิบัติ

๙ ธันวาคม ๒๕๑๖

ผู้ประกอบด้วยปัญญา แม้เผชิญทุกข์ก็เป็นสุขได้ พุทธศาสนภาษิตที่ว่า "ละเหตุทุกข์ได้ เป็นสุขในที่ทั้งปวง"

การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่จะพยายามหาทางช่วยให้ทุกคนผู้มีความทุกข์หรือมีเหตุแห่งทุกข์ต่าง ๆ กันได้เป็นสุขโดยสมควร แต่ทั้งนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่บรรดาผู้มีทุกข์ทั้งหลายจะต้องร่วมมือช่วยตัวเองเต็มตามความสามารถ เพราะแม้สมเด็จพระบรมศาสดาก็ยังทรงเพียงแต่ชี้ทางแห่งความพ้นทุกข์ให้ได้เท่านั้น การปฏิบัติให้สำเร็จผลต้องอยู่ที่ตัวเราเอง ผู้ต่างก็มีทุกข์อยู่ด้วยกันทั้งหมด

เมื่อเกิดขึ้นแล้วทุกชีวิตย่อมเป็นทุกข์ ในบทสวดทำวัตรเช้ามีกล่าวถึงทุกข์ไว้ละเอียดพอสมควร ดังนั้นก่อนจะกล่าวถึงวิธีแก้ทุกข์ทั้งหลาย จะได้นำบางตอนในบทสวดนั้นมาแสดงไว้ให้พอได้รู้จักหน้าค่าตาของทุกข์กันตามสมควร ดังนี้ **"พระสุคตประกาศแล้ว เราได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงรู้อย่างนี้ว่า แม้ความเกิดเป็นทุกข์ แม้ความแก่เป็นทุกข์ แม้ความตายเป็นทุกข์ แม้ความแห้งใจ ความร่ำไรเพ้อ ความทุกข์ ความเสียใจ ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์ ความประจวบสิ่งอันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักเป็นทุกข์ ปรารถนาอยู่ย่อมไม่ได้แม้อันใด แม้อันนั้นเป็นทุกข์"**

อันความแก่ความเจ็บความตายเป็นทุกข์ ก็เพราะเป็นสิ่งที่ไม่มีผู้ปรารถนา ไม่เป็นที่ชอบใจ ทุกวินาทีนี้มีผู้กำลังต้องเป็นทุกข์อย่างยิ่งเพราะความเจ็บความตาย ของตนเองบ้าง ของผู้เป็นที่รักที่เคารพใกล้ชิดสนิทสนมบ้าง กล่าวได้ว่าทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคต ทุกวินาทีมีผู้ต้องเป็นทุกข์อย่างยิ่งเพราะความเจ็บความตายดังกล่าวโดยไม่เคยขาดระยะ ไม่เคยว่างเว้น ไม่เคยมีเวลาที่โลกว่างจากผู้มีความทุกข์ดัง

กล่าวแล้วเลยหรือแม้จะกล่าวก็ไม่ผิดว่า ไม่เคยมีเวลาที่โลกเบาบางจากผู้มีความทุกข์ดังกล่าวแล้วเลย ผู้มีความทุกข์ดังกล่าวมีเต็มโลกติดต่อกันอยู่เสมอ ทั้ง ๆ ที่หาได้มีผู้ใดสักคนเดียวไม่ที่ปรารถนาจะมีความทุกข์

นี่กำลังกล่าวถึงความทุกข์ ที่เกิดจากความเจ็บและความตายเท่านั้น เพียงความทุกข์จากสองเหตุนี้เท่านั้นโลกก็ยังหนาแน่น ไม่มีขณะว่างเว้น ความเจ็บและความตายจึงนับได้ว่ามีอำนาจเหนือจิตใจยิ่งนัก จึงควรยิ่งนักที่จะได้ช่วยกันหาทางทำอย่างไร ให้จิตใจตกอยู่ใต้อำนาจความเจ็บความตายให้น้อยที่สุด กล่าวง่าย ๆ ก็คือควรยิ่งนักที่จะช่วยตนเองรักษาจิตใจ ให้พ้นจากความทุกข์เพราะความเจ็บความตายแม้ไม่สามารถทำให้สิ้นทุกข์ในเรื่องนี้ได้สิ้นเชิง แต่ก็ควรทำให้บรรเทาเบาบางลงให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้

การแก้ทุกข์นั้น ความสำเร็จมากน้อยเพียงใดอยู่ที่การใช้ปัญญาคือใช้ความคิดนั่นเองให้ถูกต้องกับเรื่องราว ให้มีเหตุผล อย่าให้ขาดเหตุผล เหตุผลหรือปัญญาเป็นเครื่องแก้ไขสิ่งทั้งปวงได้ รวมทั้งแก้ไขทุกข์ทั้งปวงได้ด้วย

อย่าว่าแต่ทุกข์เล็กทุกข์น้อยเลย แม้แต่ทุกข์ยิ่งใหญ่ที่สุดปัญญาและเหตุผลก็แก้ได้ พระพุทธเจ้าทรงล่วงทุกข์ทั้งปวงได้ พระอรหันต์ทั้งหลายล่วงทุกข์ทั้งปวงได้ ก็ด้วยอำนาจของปัญญาและเหตุผลนี้แหละ การอบรมปัญญา อบรมให้มีเหตุผล จึงเป็นสิ่งสำคัญเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งนัก ผู้บริหารจิตทั้งหลายไม่ควรละเลยเสีย

ที่ว่าการอบรมปัญญาเป็นสิ่งสำคัญ เป็นสิ่งจำเป็น ก็เพราะปัญญานี้แหละที่จะยังให้เกิดสุข ในพุทธศาสนภาษิตก็ยังกล่าวไว้ว่า **"ความได้ปัญญาให้เกิดสุข"** จนกระทั่งถึงมีกล่าวว่าปัญญาประเสริฐ

กว่าทรัพย์ และคนฉลาดนั้นถึงกับกล่าวว่าปัญญาประเสริฐสุด

กล่าวไว้ข้างต้นว่า การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่จะพยายามหาทางช่วยทุกคนผู้มีทุกข์ให้ได้เป็นสุขโดยควร จะได้กระทำเป็นลำดับไปในรายการบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่ทุกครั้ง สำหรับวันนี้เน้นลงในเรื่องการอบรมปัญญาเพราะสัจธรรมมีอยู่ว่าผู้ประกอบด้วยปัญญาแล้วแม้เผชิญทุกข์ก็เป็นสุขได้ ดังพุทธศาสนภาษิตมีกล่าวว่า **"ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยสุตะ ปัญญาเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณและชื่อเสียง นรชนในโลกนี้ประกอบด้วยปัญญาแล้ว แม้เผชิญทุกข์ก็ประสบสุขได้"** การอบรมปัญญาจึงจำเป็นสำหรับผู้ปรารถนาความสุขดังนี้แล

๑๖ ธันวาคม ๒๕๑๖

ดินแดนที่มฤตยูจะไม่รุกรานผู้อยู่ ไม่มีเลย

เมื่อเกิดขึ้นแล้วทุกชีวิตย่อมเป็นทุกข์ ละเหตุทุกข์ได้จึงจะเป็นสุข เหตุที่แท้จริงของทุกข์คือความเกิด จะให้ละทุกข์อย่างสิ้นเชิงจึงต้องไม่เกิดเท่านั้น ซึ่งในที่นี้จะไม่กล่าวถึง จะกล่าวถึงแต่เพียงการละเหตุแห่งทุกข์ที่ไม่ถึงกับหมดอย่างสิ้นเชิง แต่เป็นเพียงการละเหตุแห่งทุกข์ที่สามารถจะยังให้เกิดสุขได้พอสมควร แม้เพียงบางครั้งบางคราวเท่านั้นเป็นต้นว่า เมื่อเป็นทุกข์เพราะความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก จะมีทางละเหตุแห่งทุกข์นั้นได้อย่างไร

การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักนั้น ในที่นี้หมายรวมถึงบุคคลผู้เป็นที่รัก พูดอีกอย่างก็คือการสูญเสียผู้เป็นที่รักเป็นทุกข์ และการสูญเสียนี้ก็มีความหมายกว้าง อาจหมายถึงการสูญเสียด้วยการตายจากของผู้เป็นที่รักหรือด้วยเหตุอื่นต่าง ๆ

ผู้เป็นที่รักนั้นก็หมายรวมถึงทุกคนผู้เป็นที่รัก เช่น มารดา บิดา สามี ภริยา บุตร ธิดา ตลอดถึงครูอาจารย์เพื่อนสนิทมิตรสหาย ซึ่งต่างก็มีความแก่ เจ็บ ตาย และความไม่เที่ยงอยู่ด้วยกันทั้งหมด ไม่มีผู้ใดเลยสักคนจะพ้นจากสัจธรรมนี้ได้ และสัจธรรมคือความแก่บ้าง ความเจ็บบ้าง ความตายบ้าง ความไม่เที่ยงบ้าง ของแต่ละคนนี้เองที่ทำให้เกิดความพลัดพราก เกิดความทุกข์ขึ้นอย่างที่กล่าวแล้วว่าเต็มแน่นโลก ติดต่อกันอยู่ตลอดเวลาทุกวินาที โลกไม่เคยว่างเว้นจากผู้มีความทุกข์เพราะเหตุดังกล่าวเลย

และได้กล่าวแล้วด้วยว่า ให้ใช้ปัญญาในการแก้ทุกข์ เพราะผู้ประกอบด้วยปัญญานั้น แม้เผชิญทุกข์ก็เป็นสุขได้ การใช้ปัญญาก็คือการใคร่ครวญพิจารณาให้เหตุผลเกิดขึ้นในจิตใจ จนสามารถเอาชนะความคิดอันปราศจากเหตุผลที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์เสียได้ เป็นความจริงแท้ที่ว่าความคิดอันประกอบด้วยปัญญาคือเหตุผลนั้น เมื่อผู้ใดสามารถนำมาใช้ให้ถูกต้องได้ในการแก้ทุกข์ดับทุกข์ของตน ผู้นั้นย่อมสามารถเป็นสุขได้ แม้ต้องเผชิญกับสิ่งที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ของคนผู้ไม่ประกอบด้วยปัญญาทั้งหลาย

ในการอบรมปัญญานี้ พุทธศาสนิกชนได้เปรียบเป็นอย่างยิ่ง เหตุด้วยมีพระพุทธเจ้าผู้ทรงบริบูรณ์ด้วยพระปัญญาคุณเป็นพระศาสดาผู้ทรงสั่งสอนไว้ และมีพระสงฆ์สาวกทรงจำสั่งสอนสืบต่อมาจนทุกวันนี้ ทำให้มีแนวทางเป็นร่องรอยสำหรับพุทธศาสนิกทั้งหลายได้ดำเนินไปสู่ความสุขอันเกิดแต่การอบรมปัญญาได้

เมื่อต้องเผชิญกับความพลัดพรากอันเกิดจากการตายของผู้เป็นที่รัก ความทุกข์แม้เกิดขึ้นในผู้ไม่เคยอบรมปัญญา ไม่เคยสดับ

พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ย่อมเป็นความทุกข์ที่หนัก และจักดำรงอยู่ยืนนานกว่าเมื่อเกิดขึ้นในผู้เคยสดับพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ และผู้เคยอบรมปัญญา

พระพุทธองค์ทรงสอนให้มีสติใช้ปัญญาพิจารณาดับทุกข์อันเกิดแต่ความตายไว้เป็นอันมากต่าง ๆ กัน แต่ละอย่าง แม้ตามลำพังเพียงอย่างเดียว ก็สามารถนำให้ผู้ประสบกับความพลัดพรากจากตายของผู้เป็นที่รักคลายความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจได้ ถ้ารู้จักน้อมนำที่ทรงสั่งสอนไว้นั้นมาพิจารณาจนเกิดปัญญาเข้าใจเห็นจริงด้วยแม้เพียงเล็กน้อย เป็นต้นว่า ในพุทธศาสนภาษิตมีกล่าวไว้ว่า **"จะอยู่ในอากาศ อยู่กลางสมุทรเข้าไปสู่หลืบเขา ก็ไม่พ้นจากมฤตยูได้ ประเทศคือดินแดนที่มฤตยูจะไม่รุกรานผู้อยู่ ไม่มี"**

แม้ผู้ได้สดับจะน้อมนำไปพิจารณาจนเกิดความเห็นจริงในสัจจะนี้ในขณะที่เกิดความทุกข์ เพราะการพลัดพรากจากตายของผู้เป็นที่รัก ความทุกข์ก็ย่อมบรรเทาลงได้ เป็นธรรมดาเมื่อเกิดความคิดแม้เพียงชั่ววูบแวบว่าอยู่ที่ไหน ก็ไม่มีผู้ใดหนีความตายพ้นจริง ๆ ไม่ตายวันนี้ก็ต้องตายวันหน้า จริงอยู่อาจจะคิดไปว่าถึงจะตายก็ให้อยู่ช้าไปกว่านี้ก็ยังดี แต่ความระลึกรู้ในความจริงว่าทุกคนต้องตายแน่ ก็จะช่วยผ่อนคลายความทุกข์โศกลงได้ตามสมควร อย่างไรก็ตาม ยังมีสิ่งที่ควรนำมาคิดประกอบกับสัจธรรมที่ว่าทุกชีวิตหนีความตายไม่พ้นต้องตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น

๒๓ ธันวาคม ๒๕๑๖

เมื่อสัตว์จะตาย ไม่มีผู้ป้องกัน

อาทิตย์นี้เป็นอาทิตย์สุดท้ายของปี ๒๕๑๖ ซึ่งเมื่อ ๕๑ อาทิตย์มาแล้วเป็นปีใหม่และกำลังจะเป็นปีเก่าไปในอีก ๒ วันข้างหน้านี้ นี่เป็นอนิจจังความไม่เที่ยงอย่างหนึ่งที่ผู้บริหารจิตทั้งหลายสมควรจะหยิบยกขึ้นพิจารณา ให้เห็นว่าความไม่เที่ยงมีอยู่จริงวันเวลาก็ไม่เที่ยง ต้องล่วงไป พุทธศาสนภาษิตบทหนึ่งมีว่า **"วันคืนย่อมล่วงไป ชีวิตย่อมหมดเข้าไป อายุของสัตว์ย่อมสิ้นไป ดุจน้ำแห่งลำธารย่อมหมดไปฉะนั้น"** ขอขณะจะสิ้นไปแห่งปี ๒๕๑๖ ได้เป็นประโยชน์แก่ทุกจิตใจด้วยการน้อมนำมาคิดอย่างผู้มีปัญญา อย่างผู้ไม่ประมาท จนสามารถบรรเทาความทุกข์ที่มีอยู่ให้ลดน้อยลงและเพิ่มความสุขให้ทวียิ่งขึ้นแก่จิตใจโดยทั่วกันเถิด

พุทธศาสนภาษิตที่นำมากล่าวข้างต้นนี้ อาจพิจารณาแล้วน้อมนำให้เกิดคุณเกิดประโยชน์นานาประการ อาจทำให้เกิดความไม่ประมาท ไม่มัวผัดวันประกันพรุ่งที่จะทำกิจอันควรทำทั้งปวง เพราะเมื่อวันคืนล่วงไป ชีวิตหมดเข้าไป หรืออายุสิ้นไปเหมือนลำธารหมดน้ำ การผัดวันประกันพรุ่งก็ย่อมหมายถึงการมีเวลาน้อยเข้าหรือบางทีก็หมดเวลาเสียเลยสำหรับจะทำกิจอันควรทำนั้น ๆ ได้ เป็นต้นว่าจะทำบุญทำทานการกุศลจะเข้าวัดถือศีลฟังเทศน์ฟังธรรม ถ้ามัวผัดวันประกันพรุ่งให้ถึงเทศกาลนั้นเทศกาลนี้ หรือให้อายุเท่านั้นเท่านี้เสียก่อน เวลาก็จะน้อยเข้าสำหรับที่จะได้ทำสิ่งที่ควรทำเหล่านั้น หรือบางทีก็อาจจะไม่มีเวลาเลยก็ได้ เพราะดังในพุทธศาสนภาษิตบทข้างต้นนั้นที่กล่าวว่า อายุของสัตว์คือของเราทุกคนนี้เอง ย่อมจะต้องสิ้นไป และเมื่อสัตว์จะตายไม่มีผู้ป้องกันได้

เมื่อสัตว์จะตาย ไม่มีผู้ป้องกัน นี้ก็เป็นพุทธศาสนภาษิตบทหนึ่ง ซึ่งแม้นำมาพิจารณใคร่ครวญตรองตามด้วยดีจะสามารถทำให้ผู้มีความทุกข์เพราะการพลัดพรากจากตายของผู้เป็นที่รัก สามารถผ่อนคลายความทุกข์ของตนได้ โดยเฉพาะในกรณีที่เกิดความรู้สึกว่าผู้ตายไม่ได้รับการรักษาพยาบาลอย่างเอาใจใส่จริงจังจึงต้องเสียชีวิตไป ในกรณีที่ความทุกข์เกิดเพราะความรู้สึกดังกล่าว แม้มีสติคิดขึ้นได้ถึงพุทธศาสนสุภาษิตดังกล่าวที่ว่า **"เมื่อสัตว์จะตาย ไม่มีผู้ป้องกัน"** ก็จะเข้าใจได้ว่าเพราะจะตายจึงพ้นความสามารถของผู้จะรักษาเพื่อป้องกันไว้ได้ เพราะสัจจะมีอยู่เช่นนั้นจริง เมื่อจะตายก็ไม่มีผู้ป้องกันได้ คิดเสียเช่นนี้ก็จะทำให้ความทุกข์ลดน้อยลง อย่าคิดว่าเพราะไม่มีผู้ป้องกันจึงต้องตาย การคิดว่าเพราะไม่มีผู้ป้องกันจึงตายเป็นการใช้ความคิดที่ผิด ที่จะเป็นเหตุแห่งความทุกข์ที่ยิ่งขึ้น

ผู้บริหารจิตคือผู้ปรารถนาจะรักษาจิต ยกจิต ให้สูง ให้ห่างไกลจากความทุกข์ ความเศร้าหมอง ดังนั้นไม่ว่าความทุกข์ใดเกิดขึ้นจึงไม่ควรจะปล่อยให้ความคิดในทางเพิ่มทุกข์มีอำนาจเหนือจิตใจ ควรต้องมีสติมีอำนาจเหนือความคิดโดยใช้ปัญญา ควบคุมความคิด แม้บางทีปัญญาของตนเองไม่พอก็อาจพึ่งพระปัญญาคุณของพระพุทธองค์ได้ ด้วยการระลึกถึงพระธรรมคำที่ทรงสั่งสอนไว้ที่ทรงชี้แจงแสดงไว้ดังระลึกถึงพุทธศาสนสุภาษิตดังกล่าวเป็นต้น

บางทีเมื่อผู้พลัดพรากจากตายเป็นผู้มีอายุน้อย ผู้อยู่หลังก็จะเศร้าโศกเสียใจเป็นทุกข์หนัก ด้วยความคิดว่า อายุยังน้อย ยังควรจะอยู่ต่อไปได้อีกนานนัก ไม่ควรจะด่วนมาสิ้นชีวิตไปในวัยอันไม่สมควร แก่เฒ่าเสียก่อนแล้วตายจะไม่เสียใจเลย เพราะสมควรแล้ว ความคิด

เช่นนี้เป็นเหตุเพิ่มทุกข์ให้หนักขึ้นอีกประการหนึ่ง จึงเป็นความคิดอีกประการหนึ่งที่ไม่ถูก ที่ไม่ให้คุณ ให้แต่โทษโดยแท้

ผู้มาบริหารจิตควรได้สังวรระวังอย่างดีที่สุดที่จะไม่ปล่อยให้ความคิดเช่นนี้มีอำนาจเหนือจิตใจ จนถึงก่อโทษให้เป็นความทุกข์ที่ยิ่งขึ้น ควรต้องใช้สติใช้ปัญญาเปลี่ยนความคิดที่ไม่ถูกต้องนี้ให้เป็นความคิดที่ถูก คือให้เป็นความคิดที่จะช่วยผ่อนคลายความทุกข์อันเกิดจากการพลัดพรากจากตายให้ลดน้อยลงให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เช่นคิดว่าผู้ที่ตายตั้งแต่ยังไม่ทันได้ทำบาปและความไม่ดีใด ๆ ที่จะให้ผลไม่ดีนั้นดีกว่าผู้ที่มีอายุยืนยาวแต่ทำบาปกรรมและความไม่ดีมากมาย เพราะผู้ทำกรรมเช่นใดย่อมจะได้รับผลของกรรมนั้น อายุยืนแต่ทำบาปกรรมมากก็จะต้องได้รับผลของบาปกรรมมาก พยายามคิดว่าผู้ที่เสียชีวิตเมื่ออายุน้อยนั้น ก็ดีอยู่ที่ไม่มีโอกาสอยู่ทำความไม่ดี เพราะก็ไม่มีใครรู้ได้ว่าหากมีอายุยืนยาวสืบไปเขาจะทำบาปกรรมเพียงใดหรือไม่ เมื่อเขาตายไปแล้ว ตั้งแต่อายุยังน้อย ยังไม่ได้ทำบาปกรรมหรือทำก็เพียงเล็กน้อย และแม้เขาจะไม่ทันได้ทำบุญกรรมหรือทำก็เพียงเล็กน้อย เราผู้อยู่หลังก็สามารถจะทำอุทิศให้เขาได้ บุญนี้แหละจะเป็นที่พึ่งของเขาเช่นเดียวกับบุญนี้แหละจะเป็นที่พึ่งของเรา เป็นที่พึ่งของทุกคนนั่นแล.

ปีใหม่ใกล้จะมาถึง และปีนี้ก็กำลังจะล่วงผ่านไปเป็นปีเก่า รายการบริหารทางจิตขอพระราชทานถวายพระพรชัยมงคลสมเด็จบรมบพิตรพระราชสมภารเจ้า ผู้ทรงสั่งสมขึ้นซึ่งบุญอยู่เป็นนิตย์ พร้อมสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช ฯ สยามมกุฎราชกุมาร สมเด็จพระบรมราชชนนี ฯ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ ฯ และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอทุกพระองค์ ขอถวายพระพร

และขออำนวยพรให้ทุกท่านมีศรัทธามั่นคงในการทำบุญทำดี อันจะนำสุขมาให้ ทั้งปัจจุบันและอนาคตทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ขออำนวยพร.

๓๐ ธันวาคม ๒๕๑๖

สำหรับผู้ล่วงลับแล้วที่พึ่งคือบุญ

ปีใหม่แล้ว จากพุทธศักราช ๒๕๑๖ เป็นพุทธศักราช ๒๕๑๗ แล้ว เหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในปีเก่าก็ได้ผ่านพ้นไปแล้ว จะยังเหมือนไม่ผ่านพ้นไป ไม่หมดสิ้นไปก็แต่เพียงสำหรับผู้ที่ยังผูกพันยึดมั่นไว้หนาแน่นเท่านั้น ซึ่งไม่ถูกต้อง ทุกสิ่งเกิดขึ้นแล้วย่อมผ่านไปย่อมหมดสิ้นไป เหมือนกาลเวลาและเหมือนชีวิตสัตว์บุคคล การไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกิดเป็นความทุกข์ทำลายจิตใจตนเองนั่นแหละถูก นั่นแหละคือพรปีใหม่สำหรับตนเองที่ประเสริฐสุด จึงขอให้ผู้มาบริหารจิตทั้งหลายพยายามอย่ายึดมั่นในสิ่งหนึ่งสิ่งใดจนเกินไปจนกลายเป็นความทุกข์ การวางความยึดมั่นถือมั่นลงได้เพียงใดนั่นแหละจะสามารถมีความสุขได้เพียงนั้น

ได้กล่าวมาแล้วถึงวิธีแก้ทุกข์อันเกิดจากความพลัดพรากจากตายของผู้เป็นที่รักว่าประการหนึ่งคือ ต้องเชื่อว่าบุญจะเป็นที่พึ่งได้ ด้วยการอุทิศส่วนแห่งบุญที่เราทำแล้วเพื่อผู้ล่วงลับ เราก็ได้ช่วยเพิ่มที่พึ่งให้แก่เขา ให้เขาได้มีที่พึ่ง อันผู้มีที่พึ่งนั้นเป็นผู้ที่จะดำรงอยู่ได้ด้วยความเกษมสวัสดีมากน้อยตามความมั่นคงของที่พึ่ง ที่พึ่งมั่นคงมากก็สามารถยังให้เกิดความสุขสวัสดีได้มาก ที่พึ่งมั่นคงน้อยก็ยังให้เกิดความสุขสวัสดีได้น้อย ผู้ใดเป็นที่รัก เราก็ควรหาที่พึ่งให้เขา ให้มั่นคง

ที่สุดเท่าที่จะสามารถหาได้ สำหรับผู้ล่วงลับแล้วที่พึ่งมีอยู่อย่างเดียวคือบุญ เราก็ต้องทำบุญอุทิศให้เขาเต็มตามกำลังความสามารถของเรา ถ้าเป็นการต้องเสียเงินทองก็ทำชนิดที่เรียกว่ามีน้อยทำน้อย มีมากทำมาก ทำอย่างไม่ให้ตนเองเดือดร้อน ทำอย่างไม่ให้ผู้ใดเดือดร้อน นั่นเรียกว่าทำบุญสมควรทำบุญถูกต้อง และบุญนั้นจะเป็นที่พึ่งช่วยปกป้องคุ้มครองผู้ล่วงลับแล้วได้จริง ดังนั้น แทนที่จะทุ่มเทจิตใจหมกมุ่นอยู่กับความเศร้าโศกเสียใจอาลัยถึง ควรจะทุ่มเทเพื่อการบุญการกุศลอุทิศไป จึงจะเกิดผลเป็นการช่วยเหลือเขาได้จริง ขณะเดียวกันก็ช่วยเหลือตนเองได้ด้วย ไม่ให้จิตใจต้องมืดมนด้วยความทุกข์ความโศกเศร้าโดยหาประโยชน์มิได้ ทั้งแก่ตัวเราเองและผู้ล่วงลับแล้ว อย่างไรก็ตาม เรื่องการทำบุญนี้เป็นเรื่องอัศจรรย์จะศรัทธาหรือไม่ก็ตามในผลของบุญ คือจะเชื่อหรือไม่ก็ตามว่าการทำบุญจะให้ผลดี แต่ถ้าทำแล้ว บุญก็ย่อมส่งผลที่ดีแน่นอน ในกรณีที่จะแก้ทุกข์เพราะความพลัดพรากจากตายของผู้เป็นที่รัก แม้ไม่เชื่อว่าทำบุญแล้วจะช่วยให้ใจสบายขึ้นได้ แต่ถ้าลงมือทำให้เต็มความสามารถดังกล่าว ผลคือความสบายใจย่อมเกิดขึ้นแน่นอน

บางคน ซึ่งน่าจะมีมาก มักปล่อยใจให้คิดวนเวียนอยู่แต่ว่า ผู้ที่ล่วงลับแล้วเคยพูดอย่างนั้น เคยทำอย่างนั้น น่าสงสารอย่างนั้น อะไรทำนองนี้ ที่เป็นการเพิ่มความเศร้าโศกเสียใจให้แก่ตนเอง เช่นนี้ควรจะคิดดูว่า การคิดจนเศร้าโศกเสียใจหนักขึ้นเช่นนั้นทำให้อะไรดีขึ้นบ้าง จะช่วยให้ผู้ล่วงลับแล้วเป็นสุขขึ้นหรือ กลับมีชีวิตขึ้นหรือ ก็เป็นไปไม่ได้ทั้งสิ้น สำหรับผู้ที่เชื่อว่าผู้ล่วงลับแล้วสามารถรู้เห็นอะไร ๆ ได้ ก็น่าจะเชื่อว่า หากเขาได้รู้เห็นความทุกข์โศกนักหนาของเรา เขาย่อมเกิด

ความทุกข์ความห่วงใยเป็นการเพิ่มทุกข์ให้แก่เขา ไม่ใช่สิ่งที่ผู้มีความรักความหวังดีพึงทำต่อกัน ดังนั้น ก็ควรหักห้ามความคิดวนเวียนอยู่ในเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับผู้ล่วงลับที่เป็นเหตุ เพิ่มความเศร้าโศกเสียใจอาลัยถึงนั้นเสีย ทำความมั่นใจให้เกิดว่านั่นไม่ใช่สิ่งถูกต้อง ไม่ใช่กิจอันพึงทำแม้จะเป็นการยากที่จะห้ามความคิดดังกล่าวได้สำเร็จ เพราะการปล่อยใจให้คิดวุ่นวายในเรื่องที่พอใจจะคิดเป็นเรื่องเคยชินกันเสียมากแล้ว จนแก้ไขได้ยากแล้ว แต่ผู้มาบริหารจิตแม้พิจารณาด้วยเหตุผลให้เห็นโทษของการคิดแบบฟุ้งซ่านไร้ประโยชน์เช่นนั้น ก็ย่อมสามารถจะฝืนใจตนเองห้ามความคิดนั้นได้ อาจจะได้ผลไปทีละเล็กละน้อย แต่ก็ดีกว่าจะไม่ลงมือทำเสียเลย ใจที่เต็มไปด้วยความเศร้าโศกเสียใจอาลัยถึงผู้ล่วงลับแล้วเป็นใจที่หนัก มืด ผู้ใดต้องการให้จิตใจของตนมีลักษณะเช่นนั้น จึงควรปล่อยใจให้คิดฟุ้งวุ่นไป แต่ถ้าต้องการให้ใจของตนโปร่งเบาผ่องใส มีความร่าเริงเป็นสุข สามารถคิดทำการบุญการกุศลได้ ก็ควรมีสติระงับความทุกข์โศกของตนด้วยการหยุดคิดถึงผู้ล่วงลับแล้วในทำนองดังกล่าวเสีย เขาตายไปแล้ว ช่วยตัวเองไม่ได้แล้ว ถ้าเขาเป็นผู้ที่เรารัก เราก็ต้องช่วยเขา ทำบุญอุทิศให้เป็นที่พึ่งของเขา แต่ก่อนจะช่วยเขาได้ เราต้องช่วยตนเองได้ก่อนต้องดึงใจให้พ้นความมืดมนเพราะความทุกข์โศกเสียก่อนจึงควร.

๖ มกราคม ๒๕๑๗

การคิดอยู่ในปัจจุบันเป็นธรรม

ปรกติคนเรานั้นมีการเดินทางไปที่นั่นที่นี่ นานวันบ้างเร็ววันบ้าง บางทีก็แยกย้ายครอบครัวจากกันไปอยู่คนละที่ละทาง ใกล้บ้าง

ไกลบ้าง ทำให้ผู้ที่เคยอยู่ร่วมกันอย่างใกล้ชิดต้องห่างกันไป ต้องนึกถึงกัน ต้องเป็นห่วงกัน ซึ่งบางทีก็ทำให้ถึงต้องเป็นทุกข์ถึงกัน แต่อย่างไรก็ตามความทุกข์ที่เกิดเพราะการพลัดพรากจากไกลเช่นนี้ก็ไม่เสมอความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากตาย ดังนั้น จึงน่าจะทำความทุกข์ เพราะความพลัดพรากจากตายให้กลายเป็นความทุกข์เพราะการพลัดพรากจากไกล เพราะจะทำให้ทุกข์หนักกลายเป็นทุกข์น้อย ซึ่งเป็นจุดปรารถนาของผู้มีความทุกข์ทุกคนและเป็นจุดมุ่งหมายของการบริหารทางจิต

วิธีทำที่จะให้เกิดผลสำเร็จก็ขึ้นอยู่กับความคิดอีกเช่นกัน เพราะดังเคยกล่าวแล้วความคิดเป็นเหตุแห่งความทุกข์และความสุขของคนทั้งหลาย ความทุกข์และความสุขมิได้เกิดจากเหตุอื่น คิดให้เป็นอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้น คิดให้เป็นทุกข์ก็จะเป็นทุกข์ คิดให้เป็นสุขก็จะเป็นสุข การจะทำให้ความทุกข์เพราะการพลัดพรากจากตายกลายเป็นความทุกข์ เพราะการพลัดพรากจากไกลก็อยู่ที่ความคิดเช่นกัน นั่นก็คือเมื่อมีการพลัดพรากจากตายก็ให้คิดเสียว่าเป็นการพลัดพรากจากไกล ซึ่งต้องเกิดขึ้นอยู่เสมอเป็นธรรมดา

ความจริงก็เป็นเช่นนั้น การตายคือการเปลี่ยนที่อยู่ของผู้ตายตามความจำเป็นตามวาระเช่นเดียวกับคนทั้งหลาย เช่นเมื่อจำเป็นหรือถึงวาระที่จะต้องจากบ้านเรือนจากมารดาบิดาญาติสนิทมิตรสหายไปศึกษาในต่างประเทศ ก็ต้องไป มารดาบิดาและญาติสนิทมิตรสหายก็ต้องพบกับความพลัดพรากจากไกลนั้นตามความจำเป็นและตามวาระ การเคยพบเห็นกันก็ต้องขาดระยะไป ผู้มาบริหารจิตปรารถนาจะทำจิตให้พ้นจากความทุกข์ร้อนเศร้าหมองต้องถือเอาประโยชน์จากความจริง

นี้ให้ได้จึงจะสมควร คือต้องถือเอาว่าผู้ตายคือผู้เปลี่ยนที่อยู่ คือผู้มีธุรกิจจำเป็นต้องย้ายนิวาสสถานไปอยู่ที่อื่น ต้องพยายามตั้งสติคิดเช่นนี้ให้ได้ คือให้ได้ผลจริงจังแก่จิตใจ ความรู้สึกที่ว่ามีผู้ตายจากจะต้องเป็นเพียงความรู้สึกว่ามีผู้ย้ายที่จากไปตามความจำเป็นเท่านั้น เมื่อคิดเช่นนี้จะต้องมีสติไม่คิดให้เลยไปถึงอนาคต เช่นต้องไม่คิดว่าผู้ย้ายจากไปแล้วก็ยังจะได้กลับมาพบเห็นอยู่ร่วมกันต่อไป แต่ผู้ตายจากจะไม่มีโอกาสได้กลับมาพบเห็นกันอีกเลย ต้องมีสติควบคุมความคิดให้อยู่แต่กับปัจจุบันเท่านั้น

ที่จริง การไม่คิดคาดไปถึงอนาคตเป็นการถูกต้อง เป็นการคิดอย่างเป็นธัมมะที่แท้จริง การคิดถึงอดีตก็ตาม อนาคตก็ตามมิใช่เป็นการคิดที่เป็นธัมมะ การคิดในปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นธัมมะ อันความคิดถึงอดีตไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อันใด เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วแก้ไขไม่ได้แล้ว หากจะคิดถึงอดีต ต้องคิดเพียงเพื่อให้เป็นครู สำหรับปิดกั้นการทำในปัจจุบันมิให้พลั้งพลาดผิดไปเช่นในอดีต หรือเพื่อให้เป็นครูสำหรับแนะนำให้ทำการในปัจจุบันอย่างถูกต้องงดงามเช่นที่เคยทำมาแล้วในอดีตเท่านั้น คิดถึงอดีตเพื่อเศร้าโศกเพื่อฟุ้งซ่านแล้วผิดธัมมะ มิใช่เป็นธัมมะ อันการคิดถึงอนาคตก็เช่นกัน ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อันใด เป็นการคิดอย่างเลื่อนลอย ฟุ้ง และอาจไม่เกิดขึ้นเป็นจริงเป็นจังได้เลย ผู้ที่พลัดพรากจากไกลในปัจจุบันกับผู้จากตายก็น่าจะมีอนาคตเช่นเดียวกันได้ คืออาจจะไม่มีโอกาสกลับมาพบปะกันอีกเลยก็ได้ ไม่มีอะไรเที่ยง เมื่อไม่มีอะไรเที่ยงเช่นนี้ผู้พลัดพรากจากไกลกับผู้พลัดพรากจากตายจึงไม่น่าจะต่างกันเลย ไม่น่าจะทำให้เกิดความทุกข์โศกต่างกันเลย ข้อสำคัญควบคุมความคิดให้ดี ทำให้คิดให้

ได้ว่าผู้จากตายคือผู้จากไกลไปมีนิวาสสถานใหม่ตามความจำเป็นเท่านั้น แล้วจะสามารถมีความสบายใจได้พอสมควร แม้จะต้องประสบกับความพลัดพรากจากตายแม้ของผู้เป็นที่รักเพียงใด

ควรถามตนเองว่า พอใจจะเป็นทุกข์เพราะความเศร้าโศกเสียใจในการพลัดพรากจากตายของผู้เป็นที่รักหรือ ถ้าพอใจจะช่วยตนเองให้คลายทุกข์ก็น่าจะปฏิบัติตามที่เสนอแนะเกี่ยวกับการใช้ความคิดดังกล่าวมาเป็นลำดับแล้ว.

๑๓ มกราคม ๒๕๑๗

ควบคุมความคิดได้จะเป็นสุขได้

คนบางคนมีชีวิตอยู่อย่างลำบาก เมื่อถึงเวลาต้องจากโลกนี้ไป ผู้อยู่หลังก็เศร้าโศกสงสาร คิดรำพันไปว่าเขาเป็นผู้ที่น่าสงสารมาก เพราะมีชีวิตอยู่ลำบากแล้วยังมาตาย อะไรทำนองนี้ นับว่าเป็นการใช้ความคิดผิดอย่างยิ่ง ให้โทษแก่จิตใจผู้คิดอย่างยิ่ง ที่จริงเมื่อผู้มีชีวิตทุกข์ยากต้องมาเสียชีวิตไป ควรที่ผู้อยู่หลังจะมีสติคิดให้ถูกให้ชอบให้ไม่เป็นทุกข์เป็นโทษแก่จิตใจตนเอง คือควรจะคิดว่าเขาผู้นั้นมีชีวิตอยู่อย่างลำบาก เพราะอำนาจแห่งกรรมของเขาเองที่ต้องเป็นกรรมไม่ดีแน่ เพราะกรรมไม่ดีเท่านั้นที่จะให้ผลไม่ดี กรรมดีจะให้ผลไม่ดีไม่มีเลย เมื่อเขามาละโลกนี้ไป เขาอาจจะไปเสวยผลของกรรมดี คือไปมีความสุขกว่าอยู่ในโลกนี้ ควรที่ผู้อยู่หลังจะยินดี เบาใจ ไม่ควรจะเศร้าเสียใจซึ่งเท่ากับยินดีจะเห็นเขามีความทุกข์ต่อไปในโลกนี้

อันความคิดนั้นแม้สามารถควบคุมไว้ได้ ให้เป็นเหตุแห่งความสุข ไม่ให้เป็นเหตุแห่งความทุกข์ จึงจะเป็นการถูกต้อง คิดอย่างไรก็ตาม

ให้จิตใจพ้นจากความทุกข์นับว่าถูกต้อง ในทางตรงกันข้าม คิดอย่างไรก็ตาม ที่ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ นับว่าไม่ถูกต้องเลย ไม่ควรปล่อยให้ความคิดเช่นนั้นดำรงอยู่ได้เลย ต้องกำจัดเสียให้ได้โดยเร็วที่สุด

อย่างไรก็ตามจำเป็นต้องกล่าวว่า แม้ต้องประสบกับการพลัดพรากจากเป็นไม่ใช่จากตาย ก็อย่าคิดว่าพลัดพรากจากตายเสียดีกว่าให้ทุกข์น้อยกว่า แล้วก็พยายามทำการพลัดพรากจากเป็นให้กลายเป็นการพลัดพรากจากตายไปเสีย ดังที่มีปรากฏเป็นข่าวอยู่เสมอ การทำเช่นนั้นผิด ต้องไม่คิดทำเป็นอันขาด เมื่อต้องประสบการพลัดพรากจากตายมีวิธีคิดเพื่อช่วยจิตใจให้คลายทุกข์ดังกล่าวแล้ว เมื่อต้องประสบการพลัดพรากจากเป็นก็มีวิธีคิดเหมือนกัน แต่ต้องไม่ใช่คิดให้กลายเป็นการพลัดพรากจากตายไปเสียเป็นอันขาด

การพลัดพรากจากเป็นกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือการต้องสูญเสียผู้เป็นที่รักที่ชอบใจไปทั้ง ๆ ที่มิได้ล้มหายตายจาก เป็นการต้องจากไปทั้งยังมีชีวิตอยู่ทุกฝ่าย เช่นเกิดจากการเปลี่ยนใจในเรื่องความรักชอบของฝ่ายหนึ่ง ในกรณีนี้มักก่อให้เกิดความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจหรือความแค้นเคืองให้แก่อีกฝ่ายหนึ่งได้เป็นอันมาก สำหรับผู้ไม่เห็นประโยชน์ของการบริหารจิต ก็ย่อมยินดีปล่อยใจให้ตกอยู่ใต้อารมณ์แห่งความทุกข์ความเศร้าโศกหรือความโกรธแค้นดังกล่าว ทั้งยังใช้ความคิดไปในทางที่จะเพิ่มความรู้สึกหรืออารมณ์เหล่านั้นให้รุนแรงยิ่งขึ้นโดยรู้สึกว่าเป็นสิ่งสมควร ที่จริงน่าจะเป็นที่รู้สึกกันดีว่าความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจและความโกรธแค้นนั้นไม่ให้ส่วนที่ดีอย่างใดแก่จิตใจเลย ไม่เป็นสิ่งอันพึงปรารถนาเลย ไม่น่าจะสงวนรักษาหรือเพิ่มพูนความรู้สึกเช่นนั้นให้ยิ่งขึ้นเลย น่าแต่จะควรหาทางทำให้ลดน้อยจนถึงหมด

สิ้นไปเท่านั้น และการจะทำให้สำเร็จผลดังกล่าวได้ก็มิใช่ว่าจะขึ้นอยู่กับผู้อื่น แต่ต้องขึ้นอยู่กับเจ้าตัวเองเป็นสำคัญ ถ้าเจ้าตัวใช้สติพิจารณาให้เห็นว่าตนไม่ปรารถนาจะทนทุกข์ทรมาน เพราะความรู้สึกดังกล่าว ปรารถนาจะพ้นความรู้สึกนั้นจริง ๆ ก็ย่อมจะสามารถช่วยตนเองได้ ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจความจริงคือสัจธรรมมีอยู่เช่นนี้ ฉะนั้นจงพิจารณาให้เห็นความจริงประการแรกว่า เรานี้ต้องการจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ถ้าต้องการเป็นทุกข์ก็ปล่อยใจให้อยู่ใต้อำนาจของความคิดที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์เกิด แต่ถ้าต้องการเป็นสุขก็ให้ระงับความคิดทั้งหลาย อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์เสีย ความทุกข์มิได้เกิดจากการต้องพลัดพรากจากกัน ทั้งด้วยความเป็นหรือความตาย แต่ความทุกข์เกิดจากความคิด เกิดจากใจ มีสติควบคุมความคิดให้ได้ อย่าให้ฟุ้งไป อย่าให้ติดอยู่ในเรื่องที่เป็นทุกข์แล้วก็จะเป็นสุขได้ด้วยกันทุกคน

๒๐ มกราคม ๒๕๑๗

การเพิ่มพูนปัญญาคือการลดความทุกข์

อันความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากตายนั้นแม้จะมากเพียงใด แต่เมื่อเปรียบกับความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากเป็นแล้ว บางทีความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากตายก็เหมือนเล็กน้อยนัก ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากเป็นนั้น เมื่อถึงขีดสุดก็มักจะก่อให้เกิดความเศร้าสะเทือนใจอย่างยิ่งอยู่เนือง ๆ ดังที่ปรากฏเป็นข่าวมิได้ว่างเว้นตลอดมา การกระทำอัตวินิบาตกรรมก็ตาม การฆาตกรรมก็ตามเกิดขึ้นเพราะความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากเป็นอยู่เป็น

อันมาก โทษของการปล่อยใจให้อยู่ใต้อำนาจความทุกข์นี้จึงมหันต์นัก น่าจะได้พากันระมัดระวังอย่างยิ่ง

การพลัดพรากจากเป็นที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์หนักนั้น เป็นที่ทราบกันดี ว่าคือการพลัดพรากที่เกิดจากการเปลี่ยนใจในเรื่องรักชอบของฝ่ายหนึ่ง ในขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งไม่ปรารถนาให้เป็นเช่นนั้น อัตวินิบาตกรรมและฆาตกรรมเกิดขึ้นนักต่อนักเพราะเหตุนี้ ในขณะเดียวกันผู้เสียสติเพราะเหตุนี้ก็มีเป็นจำนวนมาก จึงเห็นได้ชัดว่า อิทธิพลของความทุกข์ในเรื่องนี้รุนแรงนัก ควรที่ทุกคนผู้ยังเป็นปุถุชนคนสามัญจะพยายามยับยั้งอิทธิพลร้ายนี้ อย่างน้อยก็มิให้มีเหนือจิตใจตนเองอย่างรุนแรง และการจะทำได้สำเร็จพอสมควรก็จำเป็นต้องค่อยทำค่อยไป คือแม้จะยังไม่ทันต้องประสบความพลัดพรากดังกล่าว ก็ให้ไม่ประมาท ให้มีสติระลึกถึงความจริง ๓ อย่าง ที่มีอยู่เป็นธรรมประจำโลก คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนของเรา คือไม่อยู่ใต้อำนาจความปรารถนาต้องการของเรา ลักษณะสามนี้ไม่มียกเว้นแก่ผู้ใดหรือสิ่งใด ทุกคนทุกสิ่งต้องมี มิได้เป็นความผิดความไม่ดีของผู้ใด แต่เป็นเรื่องธรรมดาโลก อนิจจังความไม่เที่ยง มีอยู่ทุกเวลา ทุกขัง ความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปก็มีอยู่ทุกเวลา อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ไม่อยู่ใต้อำนาจความปรารถนาต้องการใด ๆ ก็มีอยู่ทุกเวลา นำลักษณะทั้งสามหรือไตรลักษณ์มีมาเทียบเข้ากับทุกคนทุกสิ่งไว้ให้เสมอ เพราะดังกล่าวแล้ว ลักษณะทั้งสามมีอยู่ในทุกคนทุกสิ่งไม่มียกเว้น ถ้าพยายามทำสติระลึกถึงความจริงอันเป็นสัจธรรมยิ่งใหญ่นี้ไว้เสมอ ๆ เมื่อประสบความพลัดพราก

จากตายหรือจากเป็นก็ตามใจก็จะมีปัญญาคือความรู้ทันความจริง ว่าเป็นธรรมดาของโลกไม่ใช่ความผิดความร้ายของใคร ไม่ใช่สิ่งที่ผู้ใดจะบังคับให้เป็นไปตามความปรารถนาต้องการได้ ความรักก็ตาม ความชังก็ตาม ความไม่รักไม่ชังก็ตาม ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ใครฝืนไม่ได้ ใครบังคับไม่ได้ คนอื่นก็ฝืนไม่ได้บังคับไม่ได้ เจ้าตัวก็ฝืนไม่ได้บังคับไม่ได้ ดังนั้นจะไปโกรธแค้นอาฆาตใครก็ไม่ถูก จะเศร้าโศกเสียใจให้นักหนาก็ผิด ก็ไม่ฉลาด เมื่อรู้ว่าความจริงแท้มีอยู่อย่างหนึ่งจะไปหวังให้เป็นไปในทางตรงกันข้าม จะเรียกว่าฉลาดก็ไม่ได้ จึงต้องเรียกว่าไม่ฉลาด ไม่มีปัญญา ไม่มีวิชชา คือความรู้ถูกตามเป็นจริง แต่มีอวิชชาความรู้ไม่ถูกครอบงำอยู่ ความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งหลายเกิดขึ้นก็เพราะอวิชชานี้แหละเป็นเหตุ และอวิชชาก็มีอยู่ในใจตนเองของผู้มีความทุกข์ความเดือดร้อนนี้แหละ ดังนั้นจะไปโทษใครอื่นว่าเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนก็ผิดอีก ยิ่งจะไปแก้แค้นคนอื่นในฐานะเป็นเหตุก็จะยิ่งผิดหนักขึ้นไปอีก อวิชชาความรู้ไม่ถูกตามความจริงมีอยู่ในใจที่เป็นทุกข์ที่เดือดร้อน แก้ที่ใจอันเป็นทุกข์เดือดร้อนด้วยความเศร้าโศกเสียใจ หรือโกรธแค้นอาฆาตพยาบาทนี้แหละ แก้ด้วยการเพิ่มพูนปัญญาให้รู้ให้เห็นทุกสิ่งถูกต้องตามความจริงนั่นแหละ จะสามารถทำความทุกข์ให้ลดน้อยลงได้มาก แม้ต้องประสบความพลัดพรากจากตายหรือจากเป็นก็ตาม ของผู้เป็นที่รักที่ชอบใจแม้มากเพียงไรก็ตาม

๒๗ มกราคม ๒๕๑๗

ใจตนเองที่ต้องพิจารณา

ความรักความชอบใจนั้น ก็มีความหมายแสดงชัดเจนอยู่ในตัวเองแล้ว ว่าเป็นเรื่องของใจโดยแท้ จึงให้ดูเข้ามาในใจตนเอง เกี่ยวกับความรู้สึกรักชอบในใจตนเองนี้แหละ ทุกคนหรือส่วนมากน่าจะมีความรู้สึกรักชอบในคนนั้นสิ่งนั้นอยู่มากมายหลายคนหลายอย่างด้วยกัน ทั้งในปัจจุบันและทั้งในอดีต ให้เลือกจับขึ้นมาพิจารณาเพียงหนึ่ง คือให้เลือกพิจารณาดูความรักชอบของตนเอง ในคนใดคนหนึ่งหรือในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพียงคนเดียวหรือสิ่งเดียวเท่านั้น นึกย้อนไปดูจิตใจของตนเองในอดีต เริ่มแต่มีความรักชอบเกิดขึ้น พยายามทบทวนความจำให้ชัดเจนที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ จะนึกได้ว่าความรักเมื่อแรกเกิดจริง ๆ กับความรักในระยะเวลาต่อมา หาได้เหมือนกันไม่ มีเปลี่ยนแปลงไปเป็นลำดับ เวลาหนึ่งอาจจะมากขึ้น เวลาต่อมาอาจจะลดน้อยลง ต่อมาอีกอาจจะกลับมากขึ้น แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะมากอยู่ในระดับเดียวกับที่เคยมากมาแล้ว สังเกตดูจริง ๆ จะต้องเห็นความเปลี่ยนแปลงอย่างแน่นอน เปลี่ยนเป็นมากหรือน้อยก็ตาม ก็เป็นการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอจริง ๆ จะฝืนใจตนเองอย่างไรที่จะไม่ให้ความรู้สึกในใจเปลี่ยนแปลงไป ให้อยู่ในสภาพเดียวกันตลอดเวลานั้นเป็นไปไม่ได้ นี้คือความไม่เที่ยง นี้คือความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป นี้คือ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการ ที่ว่าไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการนี้ ก็เป็นความจริงที่แม้พิจารณาให้ดีก็ย่อมประจักษ์ชัด บางทีรู้สึกว่าคนนั้นไม่ควร พยายามจะไม่รัก พยายามฝืนใจตนเองที่ตัวรู้สึกว่ามีความรักในคนผู้ไม่ควรรักเสียแล้ว ก็หาอาจทำให้เป็นไปตามความปรารถนา

ต้องการได้ไม่ บางทีรู้สึกว่าคนนั้นควรรัก พยายามจะรัก ก็หาอาจทำให้เป็นไปตามความปรารถนาต้องการได้ไม่ บางทีรู้สึกว่าตนเป็นทุกข์เพราะความรัก รู้สึกว่าไม่รักจะไม่ทุกข์ พยายามจะไม่รักก็ใช่ว่าจะเป็นไปตามความปรารถนาต้องการของเราไม่ ย่อมเป็นไปเองตามที่เป็นอนัตตาคือไม่ใช่ตัวตน ไม่อยู่ในอำนาจความปรารถนาต้องการใด ๆ ทั้งสิ้นนี้คืออนัตตา

ทั้งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในเรื่องความรักชอบของทุกคนมีเหมือนกันทั้งนั้น ไม่มียกเว้นในปุถุชนคนใด จึงเมื่ออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้ปรากฏเด่นชัดให้เห็นเมื่อใด กล่าวอีกอย่างก็คือเมื่อต้องประสบความพลัดพรากจากเป็นเมื่อใด ก็ให้ยอมรับว่ามันเป็นเรื่องของไตรลักษณ์ที่ต้องมีเป็นธรรมดา ตัวเราเองยังเป็นได้ อนิจจังทุกขังอนัตตาในใจเราก็เห็นอยู่ เราก็ห้ามไม่ได้ฝืนไม่ได้ แล้วเราจะไปโทษคนอื่นเมื่อคนอื่นเป็นเช่นนั้นก็ไม่ถูก คิดเช่นนี้ให้เห็นจริง แล้วความโกรธแค้นหรือความน้อยใจเสียใจ จะไม่เกิดความทุกข์จะเบาบางลงโทษที่จะเกิดตามมาดังได้กล่าวแล้วว่า เป็นการแก้แค้นเขาบ้างเป็นการทำลายตัวเองบ้าง หรือเป็นการเสียสติเลยบ้าง ก็จะไม่มี จะมีก็อาจจะเป็นเพียงความเสียใจเพียงพอประมาณ ตามวิสัยของปุถุชนที่ยังไม่อาจตัดขาดจากความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง

วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ที่กำลังจะมาถึงในอีกไม่กี่วันข้างหน้านี้ เป็นวันบูชาสำคัญวันหนึ่งในพระพุทธศาสนา คือวันมาฆบูชา พระจันทร์เสวยมาฆฤกษ์ในวันนั้น เป็นวันที่พระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูป ล้วนเป็นเอหิภิกขุ ได้ไปประชุมกันเฝ้าพระพุทธเจ้าโดยมิได้มีการนัดหมาย และเป็นวันที่พระพุทธองค์ทรงแสดงพระโอวาทปาฏิโมกข์ ในที่ประชุมพระ

อริยสงฆ์นั้น เป็นการทรงกำหนดหลักหัวใจพระพุทธศาสนาไว้ ๓ ประการ คือ ๑. การไม่ทำบาปทั้งปวง ๒. การทำกุศลให้ถึงพร้อม ๓. การชำระจิตใจให้ผ่องใส

เพื่อบูชาพระพุทธองค์ในวันนั้น ควรที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายจะได้พร้อมเพรียงกันบริหารจิต ตามหลักหัวใจพระพุทธศาสนาดังกล่าวมา เรียกว่าเป็นการถวายปฏิบัติบูชา นอกเหนือจากการถวายดอกไม้ธูปเทียนอันเป็นอามิสบูชา

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๗

ไตรลักษณ์ ลักษณะสามที่มีคุณ

สำหรับผู้หมั่นพิจารณาลักษณะสาม อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่เสมอ การพลัดพรากจากตายหรือจากเป็นย่อมจะไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจ หรือความอาฆาตพยาบาทรุนแรง เพราะการพิจารณาดังกล่าวเป็นการทำให้เกิดปัญญา และปัญญานั้นเองที่จะพาให้พ้นทุกข์ ตั้งแต่ทุกข์เล็กทุกข์น้อยถึงทุกข์หนัก ตั้งแต่พ้นได้เพียงชั่วครั้งชั่วคราวจนถึงพ้นอย่างสิ้นเชิง อันที่จริง การพิจารณาลักษณะสามดังกล่าวมาไม่เพียงแต่จะแก้ทุกข์เพราะการพลัดพรากเท่านั้น แต่จะสามารถแก้ทุกข์ทั้งหลายได้สิ้น การพิจารณาไตรลักษณ์นี้จึงเป็นสิ่งที่บรรดาผู้มาบริหารจิตควรปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง พิจารณามากเพียงใดก็จะสามารถช่วยใจตนเองให้ห่างไกลจากความทุกข์ทั้งหลายได้มากเพียงนั้น

อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ประสบความพลัดพรากอยู่แล้ว ความทุกข์เพราะความพลัดพรากเกิดขึ้นแล้ว สติเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดใน

ขณะนั้น ก่อนอื่นต้องมีสติ คือต้องพยายามนึกให้ได้ถึงไตรลักษณ์ว่าเป็นสิ่งมีอยู่จริง ไม่มีผู้ใดสิ่งใดพ้นไปได้ ความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และความไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการของผู้ใดทั้งสิ้น ทั้งสามประการนี้มีอยู่จริงไม่มีผู้ใดหนีพ้นได้จริง แม้พยายามนึกอยู่เพียงเท่านี้ในขณะที่กำลังเป็นทุกข์ ไม่ต้องนึกอะไรให้มากไปกว่านี้ ความทุกข์ก็จะคลายได้ สำคัญดังกล่าวแล้วคือต้องมีสติ ต้องนึกให้ได้ ถ้านึกได้เท่านั้น ก็ได้ผลพอสมควรแล้ว แต่ผลกับเหตุนั้นเป็นสิ่งเนื่องกันอยู่เสมอ ผลกับเหตุจะไม่เกี่ยวเนื่องกันไม่มีเลย ทำเหตุเช่นใดจะได้ผลเช่นนั้น ทำเหตุน้อยผลก็จะได้น้อย ทำเหตุมากผลจึงจะได้มาก ทำเหตุดีผลจึงจะดี ทำเหตุแห่งความสุขจึงจะได้รับผลเป็นความสุข การพิจารณาไตรลักษณ์เป็นเหตุแห่งความสุข แต่พิจารณาน้อยก็ต้องเป็นสุขน้อย ต้องพิจารณาให้มาก พิจารณาให้เสมอจึงจะเป็นสุขมาก เป็นสุขเสมอ ไม่ว่าจะประสบกับความพลัดพรากจากเป็นหรือจากตาย ของผู้เป็นที่รักที่ชอบใจเพียงใดก็ตามเมื่อไรก็ตาม

ขอแนะนำผู้มาบริหารจิตทั้งหลาย ว่าอย่างน้อยก็ควรรู้จัก ควรจำไว้ว่าลักษณะสามหรือไตรลักษณ์มีอะไรบ้าง มีความหมายที่ถูกต้องอย่างไร จำไว้ให้ขึ้นใจให้รู้จักให้ดี เพียงเท่านี้ก็จะได้ประโยชน์บ้างเล็กน้อยแล้ว ดีกว่าที่จะไม่รู้จักเสียเลย ต่อจากนั้นถ้าจะให้เป็นประโยชน์ให้ยิ่งขึ้นก็ต้องนึกทบทวนสักวันละเล็กละน้อย ไม่ใช่นึกอย่างที่กล่าวกันว่าแบบนกแก้วนกขุนทองพูด ต้องนึกอย่างเข้าใจความหมายด้วยจึงจะใช้ได้ จึงจะมีประโยชน์

ได้แนะนำมาแล้วให้นึกถึงความรักชอบในใจตนเอง ว่าเปลี่ยน

แปลงอยู่ตลอดเวลาอย่างไร มีหรือไม่ที่ทนทานอยู่อย่างไม่เปลี่ยนแปลงเลย พิจารณาแล้วจะเห็นด้วยตนเองว่าไม่มีเลยที่จะไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีเลยที่จะเป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการ ทั้งของตนหรือของผู้ใดก็ตามและได้แนะนำให้หยิบขึ้นพิจารณาเพียงหนึ่ง จะเป็นคนหนึ่งหรือสิ่งหนึ่งก็ได้ ที่ครั้งหนึ่งเคยเป็นที่รักชอบอย่างยิ่ง ดูความเปลี่ยนแปลง ของจิตใจตนเองเกี่ยวกับความรักชอบนั้น ก็จะได้เห็นชัดเจนเป็นลำดับมา ว่าได้เปลี่ยนแปลงมาเป็นลำดับจริง ๆ ทีนี้ขอแนะนำให้พิจารณาไปให้กว้างขวางที่สุด นึกถึงทุกคนทุกสิ่งที่เคยเป็นที่รักที่ชอบใจ มีหรือไม่ที่ผู้นั้นหรือสิ่งนั้น สักคนเดียวหรือสิ่งเดียวก็ยังดี ที่ยังคงเป็นที่รักที่ชอบใจอยู่เหมือนเดิม ลองพิจารณาไปเรื่อย ๆ ดูหรือว่าจะมีแอบแฝงอยู่บ้างหรือไม่ ที่พระพุทธองค์ทรงสอนว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานั้น มียกเว้นหรือ พิจารณาเกี่ยวกับตนเองนี้แหละ จนกว่าจะได้คำตอบที่ตนเองจะปฏิเสธหรือรับรองคำของพระพุทธองค์นี่แหละเป็นการบริหารจิตที่ผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์พึงทำ ทั่วกัน

๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๗

ผู้ขาดสติย่อมทำลายตัวเอง

ทุกคนจะต้องประสบความพลัดพรากจากตายและจากเป็นเป็นธรรมดา จึงควรพิจารณาไตรลักษณ์กันไว้ให้เสมอ ให้เป็นพื้นของจิตใจ เป็นพื้นฐานสำคัญของวิธีแก้ทุกข์ทั้งปวง แล้วจะใช้วิธีคิดอื่น ๆ อีกมาประกอบเพื่อช่วยคลายทุกข์เป็นบางกรณีก็ได้ แล้วแต่ว่าคิดเช่นใดจะได้ผลแก่กรณีใด ช่วยให้คลายทุกข์ได้ในกรณีใด เป็นต้นว่า ใน

กรณีที่ผู้พลัดพรากจากเป็นเป็นผู้ขาดเมตตาปรานีต่อเรา ไม่เห็นใจไม่ปรานีสงสารแม้ว่าเราจะต้องเป็นทุกข์เพราะเขาเพียงใด เช่นนี้ นอกจากจะพิจารณาไตรลักษณ์ให้เป็นพื้นใจแล้ว ก็อาจคิดประกอบไปด้วยได้ว่าเมื่อเขาเป็นเหตุให้เราเป็นทุกข์ ต้องพลัดพรากจากกันไปเสียความทุกข์ของเราก็จะสิ้นสุด แม้ใหม่ ๆ จะยังต้องเป็นทุกข์อยู่แต่นานไปก็จะคลายทุกข์และจะหายทุกข์เกี่ยวกับเขาในที่สุด เมื่อเป็นทุกข์ทุกคนก็คิดว่ามีกรรม เมื่อเหตุแห่งความทุกข์พ้นไปก็ควรจะคิดว่าหมดกรรมแล้วจะได้เป็นสุขสบายใจแล้ว เวลาประสบการพลัดพรากจากผู้เป็นเหตุให้เราเป็นทุกข์ก็ควรคิดเช่นนั้น คิดว่าหมดกรรมที่ให้เป็นทุกข์เช่นนั้นแล้วจึงต้องพลัดพรากจากไป อย่าคิดว่าการพลัดพรากจะทำให้เป็นทุกข์อยู่ยั่งยืนจนทนไม่ได้ แต่ต้องมีสติคิดให้ถูกตามสัจธรรม ทุกสิ่งไม่เที่ยงความสุขและความทุกข์ก็เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นความสุขความทุกข์ที่เกิดจากเหตุใดก็ตามก็ไม่เที่ยง ก็ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงและต้องสิ้นสุดลง ตรงตามสัจธรรมที่ว่าทุกสิ่งมีเกิดต้องมีดับ มีสุขได้ก็ต้องมีหมดสุข มีทุกข์ได้ก็ต้องมีหมดทุกข์ได้ ทุกข์อันเกิดจากการพลัดพรากก็เช่นเดียวกัน เมื่อเกิดแล้วก็ต้องดับ ฉะนั้นเมื่อความทุกข์เกิดขึ้นแทนที่จะปล่อยใจให้หมกมุ่นอยู่ในความทุกข์ ต้องทำสติให้ได้ บังคับใจให้คิดว่า แล้วก็จะดับ แล้วก็จะหายทุกข์ แล้วก็จะลืมเหตุแห่งความทุกข์ แล้วก็จะกลับสบาย อย่าขาดสติแล้วปล่อยใจให้เป็นทุกข์จนตกอยู่ใต้อิทธิพลของความทุกข์ยอมให้ความทุกข์พาไปก่อกรรมทำเข็ญไม่ว่าจะแก่ตัวเองหรือแก่ผู้อื่น ขาดสติถึงเช่นนั้นเมื่อใด เรียกว่าทำลายตัวเอง ไม่ใช่ถูกใครทำลาย ไม่ใช่เพราะผู้พลัดพรากจากไปด้วยการเปลี่ยนแปลงในเรื่องรักชอบเป็นผู้ทำลาย เราทำลายตัวเราเองจริง ๆ

จะโทษใครไม่ได้ ต้องโทษตัวเองเท่านั้น ฉะนั้นจึงควรมีสติไว้เสมอ ให้พอสามารถช่วยตนเองให้พ้นจากอิทธิพลของความทุกข์อันเกิดจากการพลัดพรากให้ได้

อีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้คลายทุกข์ได้อย่างดี เมื่อต้องประสบการพลัดพรากจากเป็นของผู้เป็นที่รักที่ชอบใจ ก็คือต้องพยายามไม่ไปคิดถึงความรู้สึกหรือจิตใจของคนอื่นให้ดูใจตนเอง ดูความรู้สึกของตนเองเท่านั้น

มีอธิบายเกี่ยวกับที่กล่าวว่าอย่าไปคิดถึงความรู้สึกหรือจิตใจคนอื่น ให้ดูความรู้สึกของตนเองเท่านั้น ดังนี้ อย่าไปคิดว่าเขามีจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปแล้ว เขารู้สึกเช่นนั้นต่อเราแล้ว เขารู้สึกเช่นนั้นต่อคนนั้นต่อคนนี้แล้ว เขาไม่เหมือนเดิมแล้ว เช่นนี้เป็นต้น การคิดเช่นนั้นจะเป็นการเพิ่มทุกข์แก่จิตใจโดยถ่ายเดียว เป็นโทษโดยถ่ายเดียว ไม่เป็นคุณอย่างใด ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น ไม่ทำให้เหตุการณ์ดีขึ้น ไม่ทำให้จิตใจสบายขึ้น ดังนั้นจึงไม่ควรคิดเช่นนั้นอย่างเด็ดขาด คือไม่ควรไปดูความคิดหรือไปดูจิตใจของคนอื่นอย่างเด็ดขาด ให้ดูความคิดหรือดูจิตใจของตนเองเท่านั้น คิดอย่างไรรู้สึกอย่างไรก็ให้ติดตามดูของตนเองไป ระวังอย่าให้ไปเกี่ยวกับคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คืออย่าให้ไปเกี่ยวกับจิตใจหรือความรู้สึกนึกคิดของผู้พลัดพรากจากไปทั้งเป็นผู้นั้นเป็นอันขาด แล้วจะได้รู้สึกด้วยตนเองว่าความทุกข์แม้หนักเพียงใดอันเกิดจากการพลัดพรากจากเป็น จะกลายเป็นความเบาสบายขึ้นได้ในช่วงระยะที่สามารถรักษาสติไม่ปล่อยความคิดให้ไปเกี่ยวกับจิตใจของผู้อื่นดังกล่าวนั้น นี้เป็นการบริหารจิตโดยตรงที่จะช่วยให้เกิดผลทันทีที่ปฏิบัติ และจะเกิดยั่งยืนตลอดไปได้แม้ปฏิบัติสม่ำเสมอ ไม่ไปดูใจคน

อื่นดูแต่ใจตนเอง ไม่ไปดูความคิดคนอื่นดูแต่ความคิดของตนเอง ดังกล่าวแล้ว

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๗

ทางพ้นทุกข์

ธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ อันเป็นเหตุให้ทรงพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงคืออริยสัจ ความจริงแท้อันยังบุคคลให้เป็นอริยะ ๔ ประการ มีทุกข์ สมุทัย เหตุเกิดทุกข์ นิโรธความดับทุกข์ มรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

การตรัสรู้คือรู้แจ้งในทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เป็นเหตุให้พระพุทธองค์ทรงพ้นทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงอย่างไร ผู้รู้แจ้งในทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็ย่อมจะพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้อย่างนั้นเหมือนกัน ดังพระอรหันตสาวกทั้งหลายท่านได้รับผลเป็นความสิ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงแล้วด้วยการตรัสรู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ตามพระพุทธองค์

อันอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นี้ แม้ปฏิบัติศึกษาให้รู้ให้เข้าใจ ย่อมจะได้รับผลเป็นความคลายทุกข์สิ้นทุกอย่างแน่นอนแก่ทุกคนผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติให้รู้ให้เข้าใจมากเพียงใดทุกข์ก็จะน้อยลงเพียงนั้น ไม่จำเป็นถึงต้องรู้แจ้งเช่นพระพุทธองค์หรือพระอรหันตสาวกทั้งหลายจึงจะเห็นผล เพียงรู้บ้างก็จะได้เห็นบ้างแล้ว แต่หมายถึงว่าต้องเป็นความรู้จริง มิใช่เป็นเพียงการรู้แบบจำตามที่ศึกษาหรือได้ยินได้ฟังมาเท่านั้น การรู้จริงกับการจำได้หมายรู้นั้นมิใช่เป็น

อย่างเดียวกัน ผลจึงไม่เหมือนกัน รู้จริงผลจึงจะจริง รู้แบบจำได้ผลก็ย่อมเป็นผลแบบที่จำมาได้เท่านั้น ความรู้ให้จริงจึงสำคัญมากสำหรับผู้ปรารถนาผลจริง และความรู้จริงในอริยสัจจะเกิดได้ก็ต้องอาศัยความจำได้เป็นเพียงพื้นฐาน แล้วปฏิบัติให้เกิดความรู้จริงขึ้นมาด้วยตนเอง คำว่าปฏิบัติในที่นี้หมายถึง การพิจารณาเหตุผลทบทวนไม่ว่างเว้นจนได้ความรู้จริงประจักษ์ใจ ได้ความรู้จริงในอริยสัจประจักษ์ใจขั้นไหนก็จะวางทุกข์ได้ขั้นนั้น มากน้อยตามขั้นของความรู้จริงนั้น ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ในเรื่องใดก็ตาม ความรู้จริงในอริยสัจย่อมแก้ได้ทั้งสิ้น ดังนั้นความรู้จริงในอริยสัจจึงเป็นยอดของความรู้ที่ผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์ตั้งแต่น้อยที่สุดจนถึงมากที่สุดจะพึงปฏิบัติอบรมให้เกิดขึ้น

คนบางคนมีความทะเยอทะยานอยากมีชื่อเสียงว่า เป็นคนใหญ่โต เป็นคนสำคัญ อยากให้ใคร ๆ เห็นว่าตนสำคัญ ด้วยความทะเยอทะยานนี้ ทำให้คิดไปพูดไปทำไปอย่างวุ่นวายในสิ่งที่เชื่อว่า จะทำให้มีผู้เห็นความสำคัญของตน และถ้าบังเอิญจะมีใครสักคนเห็นความสำคัญของเขาขึ้นมา ก็ใช่ว่าเขาจะพอใจเพียงเท่านั้น ความทะเยอทะยานย่อมจะทำให้เขาดิ้นรนคิดพูดทำอย่างวุ่นวายต่อไปเพื่อให้ใครอีกหลาย ๆ คนเห็นความสำคัญของเขาเพิ่มขึ้นอีก เขากำลังเป็นทุกข์ แต่เขาก็จะไม่รู้ว่าเขาเป็นทุกข์ เมื่อเขาไม่รู้ว่าเขากำลังเป็นทุกข์ เขาก็จะไม่หาทางแก้ทุกข์ ตรงกันข้าม เขาจะยิ่งเพิ่มทุกข์ของเขาให้หนักขึ้นด้วยความไม่รู้จักหน้าตาของทุกข์

ตรงนี้แหละ ที่จะอาจจับขึ้นพิจารณาให้เห็นได้ว่าการรู้อริยสัจ คือทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ มีความจำเป็นอย่างไรสำหรับผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์

ในกรณีดังกล่าว คือที่มีความทะเยอทะยานเร่าร้อนอยู่ในใจ ให้ดูให้รู้ว่าตนกำลังเป็นทุกข์หรือเป็นสุข เมื่อดูจริง ๆ พอสมควร ก็จะต้องรู้ว่าตนไม่ได้กำลังเป็นสุข แต่กำลังเป็นทุกข์ อันความสุขกับความทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ไม่ยาก จะไม่เห็นก็ต่อเมื่อไม่ได้ดูเสียเลย ความสุขนั้นเมื่อมีอยู่ก็ย่อมทำให้ใจสงบเย็น ไม่ดิ้นรนด้วยความเร่าร้อน ตรงกันข้ามกับความทุกข์ เพราะความทุกข์นั้นเมื่อมีอยู่ก็ย่อมทำให้ใจเร่าร้อน ดิ้นรน ผู้มีความทะเยอทะยานอยากเป็นคนสำคัญเป็นต้นดังกล่าว เมื่อดูใจตนเอง ก็จะรู้จักทุกข์ของตนเอง และแม้มีปัญญาพอสมควร คือพอจะยอมรับกับตนเองว่ากำลังเป็นทุกข์เพราะความทะเยอทะยาน ก็อาจจะพิจารณาให้ลึกเข้าไปอีกได้ ว่าทุกข์ของตนนั้นเกิดจากอะไรกันแน่ ถ้าปัญญาน้อยก็อาจจะโทษว่าทุกข์ของตนนั้นเกิดจากผู้อื่นที่ไม่ยอมรับว่าตนสำคัญ แต่ถ้ามีปัญญาจริงก็จะเห็นว่าทุกข์ของตนนั้น เกิดจากความทะเยอทะยานของตนเองแท้ ๆ พิสูจน์ได้ด้วยการพยายามไม่อยากมีความสำคัญเสียสักชั่วระยะเวลาหนึ่ง แล้วดูใจของตนว่าเหมือนกับเมื่อกำลังอยากมีความสำคัญหรือไม่ ก็จะเห็นว่าไม่เหมือนกันแน่นอน ด้วยการพิสูจน์เช่นนี้จะสามารถเห็นได้ชัดว่าความทุกข์นั้นเกิดจากอะไร มีอะไรเป็นสมุทัยคือเป็นเหตุกันแน่ เมื่อรู้เหตุแน่แล้ว เป็นเหตุที่ถูกต้องจริงแล้ว ก็ต้องทำลายเหตุนั้นเสียจึงจะสามารถทำลายทุกข์อันเป็นผลของเหตุนั้นได้ด้วย ดังในกรณีที่ความทุกข์เกิดจากความทะเยอทะยาน ก็ต้องมีสติบังคับใจตนเองอย่าให้ตกอยู่ใต้อำนาจของความทะเยอทะยาน พยายามลดความทะเยอทะยานให้น้อยลง จนถึงหมดสิ้นด้วยการให้เหตุผลแก่ตนเองจนแจ่มแจ้งเป็นปัญญาความรู้จริง ว่าความทะเยอทะยานไม่ได้ให้ผลดี

ไม่ได้ให้ความสุข ตรงกันข้ามให้ผลร้าย ให้ความทุกข์ เมื่อเกิดปัญญาเป็นความรู้จริงเช่นนี้แล้ว จะไม่มีใครเลยที่จะสร้างเหตุแห่งความทุกข์ให้เกิดแก่ตัว เพราะใครเล่าที่อยากเป็นทุกข์ไม่มีใครที่อยากเป็นทุกข์ มีแต่ผู้ที่อยากเป็นสุขด้วยกันทั้งนั้น เพียงความรู้จริงเกิดขึ้นว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือเหตุแห่งความทุกข์ เท่านั้นก็จะพากันก้าวเข้าไปสู่ทางแห่งความสุขความพ้นทุกข์ตาม ๆ กัน ดังนั้น ความสำคัญที่สุดจึงอยู่ที่ว่าทุกคนควรมีเวลาดูทุกข์ในใจตนให้แลเห็นไว้เสมอ ดูทุกข์ให้เห็นว่าเป็นทุกข์ อย่าหลงดูทุกข์ให้เห็นว่าเป็นสุขเช่นที่ทำกันอยู่ทุกวันนี้ แล้วจะพ้นทุกข์นั้นได้ด้วยกันทุกคน

๓ มีนาคม ๒๕๑๗

ใจที่ไม่ขาดแคลน

ที่กล่าวถึงทุกข์ติดต่อมานี้ก็มิใช่เพื่อให้เป็นการเพิ่มทุกข์ ซึ่งมิใช่เป็นการบริหารจิต การบริหารจิตนั้นเพื่อทำลายทุกข์ ผู้บริหารจิตถูกทางจะได้รับผลที่เห็นชัด เป็นความคลายทุกข์จนถึงสิ้นทุกข์ ดังนั้นแม้ปรารถนาความมีทุกข์น้อยจนถึงความไม่มีทุกข์อย่างสิ้นเชิงจึงต้องบริหารจิต หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อบรมจิตให้มีปัญญาสามารถเห็นหน้าตาของทุกข์โดยความเป็นทุกข์ ปรกติปุถุชนหรือสามัญชนมักจะเห็นทุกข์โดยความไม่เป็นทุกข์ คือมักจะเห็นทุกข์เป็นสุขไปเสีย เมื่อเป็นเช่นนี้จิตก็ผูกพันอยู่กับทุกข์ไม่สลัดละวางทุกข์ จึงเป็นทุกข์อยู่ไม่สร่างซา ผู้ใดเห็นทุกข์โดยความเป็นทุกข์ ผู้นั้นจึงจะมีจิตไม่ผูกพันอยู่กับทุกข์ จึงจะสลัดละวางทุกข์ได้ มากน้อยโดยความแก่เหตุ

จะกล่าวให้ถูกจริง ๆ แล้ว ต้องกล่าวว่าทุกสิ่งเป็นทุกข์ ที่ถูก

จริง ๆ นั้นไม่มีสิ่งที่เป็นสุข แต่เมื่อยากเกินไปสำหรับปุถุชนทั้งหลายที่จะให้เชื่อว่าไม่มีสิ่งที่เป็นสุขเลย มีแต่ที่เป็นทุกข์ทั้งหมด จะเพียงแต่ยอมรับสิ่งที่เห็นชัดว่าเป็นทุกข์ แล้วแก้ไขเสียให้สิ้นไปก็ยังดี ดีกว่าที่จะไม่มีเวลาตั้งสติกำหนดดูให้เห็นหน้าตาของทุกข์เสียเลยทั้ง ๆ ที่กำลังต้องเป็นทุกข์อยู่นักหนา กล่าวคือเมื่อเป็นทุกข์ก็ไม่มีสติเลย ปล่อยใจให้ตกอยู่ใต้ความกดดันของความทุกข์ สุดแต่ความทุกข์จะบังคับให้เป็นไปอย่างไรก็ปล่อยใจตามไปอย่างขาดสติยับยั้งแก้ไข ผลก็จะเป็นความชอกช้ำแสนสาหัสแก่จิตใจในเบื้องต้น จนถึงปรากฏออกมาทางกายเป็นการแสดงออกต่าง ๆ กันในขั้นต่อมา เช่นการเจ็บป่วยตั้งแต่เล็กน้อยถึงมาก ถึงตายก็มีปรากฏอยู่เสมอ นี้เป็นผลของการไม่มีปัญญาดูให้เห็นหน้าตาของทุกข์เพื่อแก้ไขเสียให้ทันเวลา ปล่อยความทุกข์ให้กำเริบรุนแรงถึงก่อโทษภัยได้ดังกล่าว

ความทุกข์อย่างหนึ่งที่ต้องประสบกันอยู่เป็นธรรมดาคือความทุกข์ที่เกิดจากความเสื่อมลาภ ความเสื่อมลาภคือความไม่ได้ลาภ คือไม่ได้เงินทองข้าวของสิ่งพึงใจทั้งหลาย หรือการต้องสูญเสียเงินทองข้าวของสิ่งพึงใจที่มีอยู่แล้ว

อันความเสื่อมลาภเป็นหนึ่งในโลกธรรมแปด ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่หนีไม่พ้นด้วยกันทั้งนั้น เมื่อเกิดมาในโลกก็ต้องพบโลกธรรม ในที่นี้จะกล่าวถึงแต่เพียงว่าเมื่อเกิดมาในโลกก็ต้องพบความเสื่อมลาภ ซึ่งเป็นสิ่งคู่กับความได้ลาภเมื่อมีลาภได้ก็ต้องมีเสื่อมลาภได้ เพราะทั้งคู่นี้เป็นโลกธรรมด้วยกัน จะเลือกปรารถนาต้องการแต่เพียงอย่างเดียวหาได้ไม่ จะยินดีแต่ในสิ่งเดียวหาได้ไม่ สำหรับผู้ยังไม่ประสบความเสื่อมลาภ ยังประสบโลกธรรมฝ่ายดีคู่นี้อยู่ คือยังมีลาภ ยังไม่เสื่อมลาภ

ควรจะป้องกันความทุกข์อันจะเกิดจากความเสื่อมลาภ มิให้เข้าถึงจิตใจด้วยการคิดไว้เสมอ ๆ ว่าเมื่อมีลาภได้ก็ต้องมีเสื่อมลาภแน่นอน เพราะสองสิ่งนี้เป็นคู่กันอยู่ในโลก เป็นคู่กันอยู่ประจำโลก ไม่ใช่ว่าความเสื่อมลาภจะมีแต่กับคนนั้นคนนี้ จะไม่มีกับคนนั้นคนนี้ ซึ่งอาจจะพอหวังได้ว่าเราเองรวมอยู่ด้วยในพวกหลัง ความยกเว้นเช่นนี้ไม่มีเลยไม่ว่ากับผู้ใดทั้งสิ้น ขณะนี้ความเสื่อมลาภยังไม่เกิดขึ้น แต่ความเสื่อมลาภก็จะต้องเกิดขึ้นแน่ เมื่อใดมากน้อยเพียงไหนนั้นไม่สำคัญ ความสำคัญอยู่ที่ว่าต้องมีสติมีปัญญารับรู้ความจริงนี้ไว้เสมอ รู้ไว้ก่อนที่เวลาแห่งความเสื่อมลาภจะมาถึง เมื่อเวลานั้นมาถึงก็จะไม่กระทบกระเทือนทางจิตใจจนเกินไป แม้ว่าอาจจะต้องกระทบกระเทือนทางภายนอกอันเป็นเรื่องของวัตถุ ซึ่งช่วยไม่ได้ ความขาดแคลนเพราะต้องสูญเสียวัตถุคือลาภดังกล่าวนั้นอาจหลีกเลี่ยงไม่ได้ อาจต้องดิ้นรนแก้ไขผ่อนปรน ซึ่งอาจได้รับผลสำเร็จหรือไม่สำเร็จอย่างใดก็ได้ แต่ทุกสิ่งมีใจเป็นใหญ่ เป็นประธาน สำเร็จด้วยใจ ถ้าความทุกข์เพราะความเสื่อมลาภเข้าไปถึงใจแล้ว ความขาดแคลนถึงแม้มีก็เหมือนไม่มี เรียกว่าสำเร็จด้วยใจคือความขาดแคลนหมดสิ้นไปด้วยใจที่ไม่มีความขาดแคลน

๒๔ มีนาคม ๒๕๑๗

ทุกข์เป็นสิ่งวางได้

ที่จริงต้องมีคนเป็นจำนวนไม่น้อยในขณะนี้ที่กำลังได้รับทุกข์อยู่เพราะความเสื่อมลาภ เพียงแต่จะเป็นทุกข์หนักหรือทุกข์น้อยแตกต่างกันเท่านั้น และประมาณของความทุกข์จะแตกต่างกันก็เพราะเหตุสำคัญสองประการ ประการหนึ่งคือ ความเสื่อมลาภนั้นมากน้อยต่างกัน

อีกประการหนึ่ง คือความมีปัญญารู้เท่าทันความจริงไม่เสมอกัน อย่างไรก็ตาม แม้ความทุกข์จากความเสื่อมลาภจะเกิดขึ้นแล้วก็ตาม มากหรือน้อยก็ตาม วิธีบรรเทาทุกข์หรือทำให้ทุกข์สิ้นไปที่จะใช้ได้ผลแน่นอนวิธีหนึ่งก็คือ วิธีคิดถึงความจริงว่า ความเสื่อมลาภเป็นธรรมประจำโลก เราอยู่ในโลกก็ต้องพบ อยากพบหรือไม่อยากพบก็ต้องพบ การต้องประสบโลกธรรมนั้นเป็นธรรมดา หลีกเลี่ยงไม่ได้แต่การปล่อยใจให้เป็นทุกข์ต่างหากเป็นของไม่สมควร เป็นสิ่งหลีกเลี่ยงได้ และเป็นสิ่งควรหลีกเลี่ยงอย่างยิ่งด้วยกันทุกคน ไม่ควรมีใครสักคนเดียวที่ยอมปล่อยใจให้เป็นทุกข์ ควรแก้ไขผ่อนหนักให้เป็นเบา ทำน้อยให้หมดสิ้นให้สำเร็จโดยเร็วที่สุด การแก้ไขนี้ก็มิใช่ว่าจะแก้ไขให้ความเสื่อมลาภกลับกลายเป็นความได้ลาภขึ้นมาให้ได้โดยเร็ว ความทุกข์จะได้สิ้นสุดไปพร้อมกับที่ความได้ลาภมาถึง การแก้ทุกข์ไม่ใช่อยู่ที่วิธีนี้เป็นสำคัญ การพยายามทำมาหากินเพื่อให้กลับเกิดมีทรัพย์สินเงินทองขึ้นโดยชอบธรรมนั้น เป็นการดีสมควรกระทำด้วยกันทุกคนในขณะที่ยังอยู่ในเพศของผู้ครองเรือน มิใช่อยู่ในเพศของนักบวชหรือสมณะ และการกลับถึงความได้ลาภ พ้นจากความเสื่อมลาภแม้จะเป็นเหตุให้สิ้นทุกข์ใจอันเนื่องจากความเสื่อมลาภก็จริง แต่การแก้ด้วยวิธีนี้ไม่ใช่วิธีที่อาจเรียกได้ว่าเป็นการบริหารจิต เป็นการแก้ที่จะไม่ให้ผลเป็นความสิ้นทุกข์ใจยั่งยืนเพราะจะไม่มีปัญญาเห็นจริงเป็นพื้นฐานของจิตใจ การแก้ที่เป็นการบริหารจิต ต้องเป็นการแก้ที่ประกอบด้วยเหตุผล พิจารณาเหตุผลจนใจยอมรับ ยอมวางทุกข์ จึงจะได้รับผลยั่งยืน แม้จะต้องประสบความเสื่อมลาภอีกต่อไปสักกี่ครั้งกี่หน ก็จะมีเหตุผลมาบรรเทาหรือดับความทุกข์เสียได้โดยควร

เมื่อประสบความเสื่อมลาภจนเกิดทุกข์ ต้องเป็นทุกข์อยู่ คิดเสียให้กลับกันกับที่เคยคิดไว้ล่วงหน้า ว่ามีลาภก็ต้องมีเสื่อมลาภคู่กันเป็นธรรมดา คิดเสียให้กลับกันก็คิดว่ามีเสื่อมลาภแล้ว ก็จะต้องมีลาภคู่กันเป็นธรรมดา ความเสื่อมลาภก็เป็นสิ่งไม่เที่ยงเช่นเดียวกับความได้ลาภ ย่อมแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ไม่อาจทนอยู่เช่นเดิมได้ตลอดกาล ทั้งยังจักไม่เป็นไปตามความปรารถนาต้องการ ไม่ว่าใครจะปรารถนาต้องการให้ความเสื่อมลาภหมดสิ้นไปรวดเร็วเพียงไหน ก็ไม่มีที่จะเป็นไปได้ตามความปรารถนาต้องการ ความได้ลาภอาจจะเกิดขึ้นก่อนความปรารถนาต้องการก็ได้ เป็นสิ่งที่ไม่มีผู้ใดอาจกำหนดให้แน่นอนถูกต้องได้ เพราะฉะนั้น ความเศร้าเสียดายทุกข์ร้อนก็ไม่อาจทำให้อะไรเป็นไปตามความปรารถนาได้ ตรงกันข้าม อาจจะเป็นเหตุให้ความมีลาภมาถึงช้ากว่าควรได้ เพราะเมื่อใจเป็นทุกข์ กาลเวลาก็เหมือนเนิ่นช้ากว่าธรรมดา ความมีลาภหรือความสิ้นสุดความเสื่อมลาภ จึงต้องพลอยเหมือนเนิ่นช้าตามกาลเวลาไปด้วย ทำใจให้สบาย อย่าทุกข์ร้อน แล้วเวลาจะเหมือนอย่างที่กล่าวกันว่าติดปีก คือเวลาจะล่วงไปอย่างรวดเร็ว สิ่งที่ปรารถนาต้องการก็มาถึงเร็ว ผู้ที่ต้องการความสุขความอุดมสมบูรณ์ทั้งทางกายและทางใจจึงจำเป็นต้องมีสติอยู่เสมอ เชื่อให้มั่นว่าการไม่คิดให้เป็นทุกข์จะทำให้เหตุแห่งความทุกข์ทั้งหลาย ทั้งที่เกี่ยวกับทางกายและทั้งที่เกี่ยวกับทางใจ ผ่านพ้นไปโดยเร็ว และจะทำให้เหตุแห่งความสุขทั้งหลาย ทั้งที่เกี่ยวกับทางกายและทั้งที่เกี่ยวกับทางใจ ผ่านมาถึงเร็วเข้าอย่างแน่นอน

๓๑ มีนาคม ๒๕๑๗

การใช้หนี้กรรม

ความคิดเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ที่จะทำให้เป็นทุกข์หรือทำให้หมดทุกข์ และสติตั้งมั่นประกอบด้วยปัญญารู้ตามเป็นจริงเท่านั้นที่จะควบคุมความคิดให้ดำเนินไปในทางที่จะทำให้สิ้นทุกข์ได้ ต้องไม่ขาดสติแม้เมื่อกำลังเผชิญกับเหตุแห่งความทุกข์ สำหรับในขณะนี้กำลังพูดถึงความเสื่อมลาภ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์แก่ผู้ประสบ ถ้ามีสติพอสมควรการประสบเข้ากับความเสื่อมลาภก็จะไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจจนเกินไป สติดังที่กล่าวมาแล้วหลายครั้งข้างต้นคือสติระลึกรู้ว่าการเสื่อมลาภเป็นโลกธรรมฝ่ายไม่ดี คู่กับการได้ลาภอันเป็นโลกธรรมฝ่ายดี เกิดมาในโลกก็ต้องพบโลกธรรม และจะพบทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว พบดีแล้วก็พบชั่วได้ พบชั่วแล้วก็พบดีได้ ผลัดเปลี่ยนกันไปเช่นนี้เป็นธรรมดา สติอีกอย่างหนึ่งก็คือสติระลึกรู้ว่า ถ้าทำใจให้สบายแล้วเวลาจะผ่านไปเร็วความทุกข์จะหมดไปเร็ว ความสุขจะมาถึงเร็ว ตรงกันข้ามกับเมื่อปล่อยใจเป็นทุกข์แล้วเวลาจะผ่านไปช้า สิ่งที่ปรารถนาให้พ้นก็จะพ้นช้า สิ่งที่ปรารถนาให้ถึงก็จะถึงช้า

สติอีกอย่างหนึ่งที่ยังไม่ได้กล่าวถึง คือสติระลึกรู้ทันความจริงว่ากรรมมีจริงผลของกรรมมีจริง และผลของกรรมนั้นสลับซับซ้อนเป็นอันมาก จนไม่อาจเข้าใจให้ชัดเจนได้ว่าผลที่ได้รับกันอยู่ในปัจจุบันนั้นเกิดแต่กรรมเหตุที่ทำไว้เมื่อใด เป็นกรรมใดรู้ได้แน่นอนเพียงว่า ผลดีที่ได้รับกันอยู่ในปัจจุบันเป็นผลของกรรมดีที่ได้ทำไว้แล้ว และผลไม่ดีที่ได้รับกันอยู่ในปัจจุบันเป็นผลของกรรมไม่ดีที่ทำไว้แล้วแน่นอน ความเสื่อมลาภที่ได้รับกันอยู่ในปัจจุบันเป็นผลไม่ดีจึงต้องเป็นเพราะเราต้องทำกรรมไม่ดีไว้แน่นอน อาจจะเป็นทำไว้ในอดีตที่ใกล้มาก หรือ

อาจจะเป็นอดีตที่นานไกลยิ่งนักก็ได้ มีสติระลึกรู้ในความจริงนี้ พร้อมกับปัญญาเชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ที่ทรงกล่าวรับรองเรื่องกรรมไว้ดังกล่าว เมื่อทำกรรมเช่นใดไว้ก็ต้องได้รับผลเช่นนั้น หนีไม่ได้หนีไม่พ้น ผู้ที่กลัวผลของกรรมมีวิธีเดียวที่ควรปฏิบัติ คือไม่ทำกรรมไม่ดีใด ๆ ทั้งสิ้นในปัจจุบันตลอดถึงอนาคต แต่ทำกรรมดีทุกอย่างเต็มความสามารถ

ความเสื่อมลาภเป็นผลของกรรมไม่ดีแน่นอน ผู้ได้ประสบความเสื่อมลาภ ทำกรรมไม่ดีนั้นไว้ด้วยตนเองแน่นอน มีสติมีปัญญาระลึกถึงความจริงนี้ แล้วระลึกถึงความจริงอีกประการหนึ่งติดต่อกันไป คือระลึกว่า เมื่อเราเป็นลูกหนี้เขาอยู่ จะตั้งแต่เมื่อไรก็ตาม ได้มีโอกาสใช้หนี้นั้นเสียบ้าง ก็หาควรเศร้าเสียใจทุกข์ร้อนไม่ ควรยินดีเพราะหนี้ได้ลดลง เราจะได้มีโอกาสทำมาหากินเป็นเจ้าของทรัพย์สมบัติอย่างผู้เป็นไทแก่ตนไม่ใช่ลูกหนี้ต่อไปอีก

อันบรรดาผู้ที่เกิดมาในโลกนี้ ไม่มีผู้ใดเลยที่มิได้เป็นลูกหนี้ของกรรม ทุกคนต้องเป็นลูกหนี้ของกรรมด้วยกันทั้งนั้น ต่างกันเพียงความหนักเบามากน้อย เมื่อเป็นลูกหนี้ก็ต้องใช้หนี้ มีโอกาสที่เจ้าหน้าที่จะทวงหนี้เมื่อไร เขาก็จะทวง จะบังคับรับคืนบรรดาลูกหนี้ทั้งหลายก็จะต้องใช้ ใช้มากใช้น้อยในครั้งหนึ่งคราวหนึ่งแล้วแต่จะต้องเป็นไปจะต้องใช้อย่างไรก็แตกต่างกันไปเป็นบุคคล เป็นครั้งคราว ดังที่ปรากฏให้เห็นอยู่ตลอดมา มิได้ว่างเว้น เป็นการใช้หนี้ด้วยทรัพย์สินเงินทองบ้าง ด้วยคนรักของรักบ้าง ด้วยเลือดเนื้ออวัยวะบ้าง ฯลฯ ก่อให้เกิดความทุกข์ร้อนทั่วไปเป็นประจำ แต่ถ้ามีสติมีปัญญาระลึกรู้ความจริงปลงใจเสียให้ได้ว่าเรากำลังใช้หนี้ให้แก่เจ้าหนี้ผู้ยิ่งใหญ่ที่สุด ภาระของ

เราเบาลงแล้วตามจำนวนหนี้ที่เราได้ใช้ไป เราจะมีเวลาเป็นไท ไม่เป็นทาสของเจ้าหนี้อันความมีหนี้นั้นแม้เราปรารถนาเราก็ควรจะทุกข์โศกเสียใจเมื่อต้องใช้หนี้ แต่ถ้าเราปรารถนาความไม่มีหนี้นั้น แม้เราปรารถนาเราก็ควรจะทุกข์โศกเสียใจ เมื่อต้องใช้หนี้ แต่ถ้าเราปรารถนาความไม่มีหนี้เราก็ควรยินดีที่ได้ใช้หนี้ ไม่ว่าจะได้ใช้ทีละมากหรือน้อยเพียงใดก็ตาม ขึ้นชื่อว่าเป็นการได้ใช้หนี้แล้วก็ควรยินดีทั้งนั้น

ความเสื่อมลาภเป็นการใช้หนี้กรรมประการหนึ่งแน่นอน เมื่อต้องประสบเข้าแล้ว ความยินดีเท่านั้นเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่ามีปัญญารู้ทันความจริงที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

๗ เมษายน ๒๕๑๗

จะไม่เดือดร้อนได้แม้มีผู้นินทาว่าร้าย

โลกธรรม ๘ ประการ คือ ลาภ ความเสื่อมลาภ ยศ ความเสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ เป็นธรรมที่ไม่อาจมีผู้ปฏิเสธได้ว่าไม่เคยเกิดกับตนเอง หรือไม่เคยเกิดกับผู้หนึ่งผู้ใดเลย ธรรมทั้ง ๘ ประการนี้ ต้องเกิดกับทุกคนที่เกิดมาในโลก ไม่มียกเว้น การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่ ได้นำความจริงนี้มากล่าวหลายครั้งหลายหนแล้วด้วยปรารถนาว่า จะมีผู้ที่รับฟังแล้วสะดุดใจสะดุดปัญญา เกิดผลเป็นการคลายความยึดมั่นถือมั่นเมื่อต้องประสบโลกธรรมดังกล่าว เมื่อประสบโลกธรรมฝ่ายดีคือลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ไม่ยินดีพอใจจนเกิดความหลง ลืมนึกถึงความจริงว่า เมื่อประสบโลกธรรมฝ่ายดีได้ ก็จักประสบโลกธรรมฝ่ายไม่ดีได้เช่นกัน ไม่ปล่อยใจให้ฟูขึ้น ซึ่งจะฟุบแฟบเมื่อประสบโลกธรรมฝ่ายไม่ดีคือความเสื่อมลาภ ความเสื่อมยศ

นินทา ทุกข์ หากรักษาใจไว้ไม่ให้ฟูขึ้นก็จะสามารถรักษาใจไว้ไม่ให้ฟุบแฟบลงได้ ความหวั่นไหวก็จะไม่เกิดแก่จิตใจ ความสงบราบเรียบก็จะปรากฏอยู่ อันความสงบราบเรียบในจิตใจนั้นเป็นสิ่งมีค่า ควรเป็นที่ปรารถนาควรแสวงหาด้วยการปฏิบัติเพื่อให้เกิดมีขึ้นแก่ตน

จะพูดถึงโลกธรรมฝ่ายไม่ดีอีกประการหนึ่ง คือ นินทา ซึ่งทุกคนน่าจะเคยได้ประสบมาแล้วด้วยกันทั้งนั้น อย่าว่าแต่ผู้มีอายุเป็นผู้ใหญ่แล้วหรือผู้รู้เดียงสาแล้วจะถูกนินทาเลย เด็กที่ยังไร้เดียงสาก็ยังมีที่ถูกนินทา ดังคงจะเคยได้ยินได้ฟังกันอยู่บ้างแล้ว เช่น เด็กคนนั้นเป็นอย่างนั้น เด็กคนนี้เป็นอย่างนี้ แต่เด็กที่ไร้เดียงสาไม่รับรู้ ไม่รู้เรื่องจึงไม่เป็นทุกข์ด้วยความโกรธหรือความน้อยใจเสียใจ ผู้ใหญ่รู้เรื่องและรับรู้ ทั้งยังรับไปปรุงคิดให้เป็นความโกรธหรือความน้อยใจเสียใจ ผู้ใหญ่ที่ถูกนินทาจึงมักเป็นทุกข์เป็นส่วนมาก ความทุกข์ของผู้ถูกนินทาทั้งหลายจึงเกิดจากความรู้เรื่อง ความรับรู้ และความปรุงคิด ซึ่งมีความปรุงคิดเป็นสำคัญที่สุด ถ้ารู้เรื่องรับรู้คำนินทาทั้งหลายแล้วไม่ปรุงคิดให้เกิดเป็นความโกรธหรือความเสียใจน้อยใจขึ้น ก็จะไม่มีความทุกข์ ความปรุงคิดจึงสำคัญที่สุดสำหรับทุกคนเมื่อได้รับรู้ว่านินทา

การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่จะกล่าวถึงวิธีปรุงความคิดเมื่อถูกนินทา เพื่อมิให้เป็นเหตุก่อทุกข์ด้วยความโกรธหรือความน้อยใจเสียใจ

คำพังเพยที่ว่า **“นินทากาเลเหมือนเทน้ำ ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีดมากรีดหิน”** นั้นถ้าจะนำมาคิดให้ดีเมื่อต้องถูกนินทาก็จะช่วยให้ไม่เป็นทุกข์ได้ คิดให้ง่ายที่สุดก็คิดว่าผู้ที่กำลังนินทาเรานั้นกำลังเทน้ำทิ้ง ไม่เห็นมันจะเกี่ยวกับเราที่ไหน ออกจากปากแล้วหมดไป เหมือนเทน้ำ

แล้วน้ำก็ออกจากภาชนะไป ผู้ที่อยากนินทาได้นินทาเสียแล้วความอยากก็หมดไป ก็เท่านั้นเอง หยุดความคิดไว้เพียงง่าย ๆ เท่านี้ได้ก็จะไม่เป็นทุกข์โกรธแค้นหรือน้อยใจเสียใจเพราะถูกนินทา หรือจะคิดว่ารับฟังคำนินทาเหมือนดูคนเอามีดกรีดหินก็ไม่เห็นจะเป็นอะไร อยากนินทาได้ก็นินทาไป เขาเอามีดกรีดหินไม่เห็นจะทำให้เราสึกหรอแหว่งเว้าหรือชอกช้ำได้เลย คิดเช่นนี้ ให้ความคิดหยุดอยู่เพียงเท่านี้ อย่าให้ปรุงวุ่นวายกว้างขวางออกไป แล้วก็จะไม่เดือดร้อน เวลาถูกนินทาท่อง **"นินทากาเลเหมือนเทน้ำ ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีดมากรีดหิน"** ไว้ให้เหมือนท่องคาถาเลยก็ยังได้ จะเกิดผลเป็นความไม่หวั่นไหว ไม่ทุกข์เพราะหวั่นไหวด้วยความโกรธหรือน้อยใจเสียใจ วิธีหลังนี้เรียกว่าเป็นวิธีทำใจให้สงบแบบเดียวกับทำสมาธิ ให้ใจรวมอยู่กับคำบริกรรมคำใดคำหนึ่ง หรือบทใดบทหนึ่ง แม้ไม่ต้องยกเหตุผลขึ้นมาปลอบใจเลย ใจก็จะสงบอยู่ได้และจะสงบอยู่ได้อย่างน้อยก็ชั่วเวลาที่รวมใจบริกรรมอยู่ นอกจากนั้นเมื่อรักษาสติไว้ได้ ให้รวมอยู่ได้แน่วแน่กับบทบริกรรมก็ยังอาจทำให้เกิดปัญญา คือเกิดความเข้าใจในความหมายที่ว่า **"นินทากาเลเหมือนเทน้ำ ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีดมากรีดหิน"** เหมือนอย่างที่กล่าวแล้วข้างต้น เมื่อความเข้าใจเกิดขึ้นในขณะบริกรรมด้วยแล้ว ใจก็จะสงบอยู่ได้นานต่อไปแม้เมื่อไม่ได้บริกรรมแล้ว เรียกว่านอกจากจะสงบเพราะบริกรรมแล้วยังมีปัญญามาช่วยประคับประคองความสงบให้ดำรงอยู่สืบไป นานเท่าที่ปัญญาจะลึกซึ้งเพียงไหน.

๑๔ เมษายน ๒๕๑๗

ผู้ไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก

คำพังเพย **"นินทากาเลเหมือนเทน้ำ ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีดมากรีดหิน"** นี้มักจะมีบุคคลสองฝ่ายนำไปใช้ ฝ่ายหนึ่งนำไปใช้ถูก คือใช้ช่วยใจตนเองไม่ให้เดือดร้อน เมื่อถูกนินทาเพราะตนมิได้เป็นไปจริงตามคำนินทานั้น อีกฝ่ายหนึ่งนำไปใช้ผิด คือใช้ช่วยตนเองให้ไม่แยแสเสียงนินทา โดยที่ตนเป็นไปจริงตามคำนินทานั้น และไม่แก้ไขตนเองให้ผิดไปจากคำนินทา เช่นนี้นับว่าเป็นการนำคำพังเพย **"นินทากาเลเหมือนเทน้ำ ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีดมากรีดหิน"** ไปใช้ผิดอย่างยิ่ง นอกจากจะไม่เป็นการช่วยใจตนเองให้ดีขึ้นแล้วยังเป็นการซ้ำให้ไม่ดีหนักขึ้นอีกด้วย ผู้จะนำคำพังเพยดังกล่าวไปใช้ จึงควรพิจารณาให้ดีอย่าให้เป็นการก่อโทษแก่ตนเองแต่จงให้เป็นการให้คุณเท่านั้น

วิธีพิจารณาก่อนจะนำคำพังเพยดังกล่าวไปใช้มีอยู่ว่า เมื่อถูกนินทาอย่างใด ให้คิดดูว่าเราเป็นจริงตามที่เขานินทาหรือไม่ ให้ยอมรับกับตนเองตามความเป็นจริง อย่าหลอกตัวเอง ถ้าเราเป็นจริงตามที่เขานินทาก็อย่านำคำพังเพยดังกล่าวมาช่วยใจตนเองเป็นอันขาด แต่ควรจะคิดว่าเขาพูดความจริง ไม่ควรจะโกรธเขา แต่ควรจะทำให้เขาเลิกพูดเช่นนั้นเกี่ยวกับเราเสีย ด้วยการปฏิบัติเสียใหม่ไม่ให้เป็นไปตามที่เขานินทา ยอมรับคำนินทามาเป็นคำเตือนให้พ้นจากการปฏิบัติไม่เหมาะไม่ควร แต่ถ้าเมื่อถูกนินทาแล้ว พิจารณาการปฏิบัติของตนแล้วเห็นว่ามิได้เป็นจริงตามคำนินทา ก็สามารถจะช่วยใจตนเองให้พ้นจากความเดือดร้อนด้วยอารมณ์โกรธหรือเสียใจน้อยใจได้ด้วยการยกคำพังเพยดังกล่าวมาบริกรรมจนใจสงบ หรือจนเกิดปัญญาลึกซึ้งยิ่งขึ้น

คำพังเพยนั้นยังมีต่อไปอีก ซึ่งจะขอนำมากล่าวไว้ให้ติดต่อกัน

ไปเสียก่อนจะกล่าวถึงวิธีคิดอย่างอื่นต่อไป บทต่อคำพังเพยข้างต้นคือ **"อันองค์พระปฏิมายังราคิน เราเดินดินหรือจะพ้นคนนินทา"** คำพังเพยนี้ สำหรับพุทธศาสนิกชนผู้ซาบซึ้งในพระคุณของพระพุทธองค์แม้เพียงพอสมควร ย่อมจะคลายความรู้สึกกระทบกระเทือนใจได้ไม่มากก็น้อยในทันทีเมื่อถูกนินทา และเมื่อนึกได้ถึงคำพังเพยนี้ พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้เลิศแล้วเพียงไหน พระคุณบริสุทธิ์บริบูรณ์เพียงใด แต่แม้กระนั้นก็ยังหาได้ทรงพ้นจากคนนินทาไม่ สมัยพุทธกาลก็ทรงได้พบสมัยนี้ก็ยังมีอยู่ เป็นเรื่องของโลกธรรมที่ไม่มีผู้ใดจะหลีกหนีได้ แม้พระพุทธองค์ก็ยังไม่พ้น แล้วเราคนธรรมดาที่หาได้มีคุณบริสุทธิ์บริบูรณ์เช่นพระพุทธองค์ไม่ จะให้พ้นคนนินทาเสียเลยจะเป็นไปได้อย่างไร ที่จริงคำพังเพยทั้งหมดดังยกมากล่าวคือ **"นินทากาเลเหมือนเทน้ำ ไม่ชอบช้ำเหมือนเอามีดมากรีดหิน อันองค์พระปฏิมายังราคิน เราเดินดินหรือจะพ้นคนนินทา"** นั้น มีผู้พูดกันอยู่จนติดปากอยู่เสมอ แต่ถ้าไม่คิดให้ถึงใจก็จะเป็นประโยชน์น้อย หรือไม่เป็นประโยชน์เลย ดังนั้น ที่ถูกจึงควรคิดให้ถึงใจ คือให้เข้าใจอย่างซาบซึ้งพอสมควร ว่าคำนินทาทั้งหลายนั้นไม่อาจทำผู้ที่มิได้มีการประพฤติปฏิบัติเหมือนคำนินทาให้ชอกช้ำได้ เหมือนเอามีดไปกรีดหิน ก็มีดนั่นแหละที่จะบิ่นกร่อนไม่ใช่หินที่จะชอกช้ำ ใครอยากนินทาก็ให้เขานินทาไป เขานินทาเราก็เหมือนเทน้ำออกจากภาชนะ ขณะหนึ่งต้องหมดภาชนะ เช่นเดียวกับการนินทาก็ต้องมีเวลาจบสิ้น โดยที่เราไม่ได้เป็นไปตามคำนินทาแล้วเราก็จะไม่ชอกช้ำเลย ผู้นินทาเท่านั้นเมื่อยปากเปล่า เสียความคิดที่สรรหาคำมานินทาเปล่า ทั้งยังจะทำให้ผู้รู้ความจริงเห็นผู้นินทาเป็นคนเสียไปอีกด้วย ในขณะที่จะต้องเห็นผู้ถูกนินทาเป็นผู้ที่ควรได้รับความเห็นใจ

ถ้ายังไม่หายเดือดร้อนใจก็ให้คิดต่อไปว่า พระพุทธเจ้าเมื่อดำรงพระชนมายุอยู่ก็ทรงถูกนินทา เมื่อเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้วก็ยังทรงถูกนินทา แม้แต่พระพุทธปฏิมาก็ยังถูกคนนั้นติคนนี้ติแล้วเราเป็นใครเลิศล้ำเสมอพระพุทธองค์หรือก็เปล่า แล้วเราจะไม่ให้ถูกติถูกนินทาได้อย่างไร ถ้าคิดว่าเราไม่ควรจะถูกนินทาเพราะเราดีเหลือเกินแล้ว ก็เป็นการคิดที่ไม่ถูกต้องอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นคนดีเพียงไหนคิดเช่นนี้ก็ไม่ถูกต้อง และถ้าเกิดทุกข์ร้อนขึ้นมาเพราะถูกนินทาก็เป็นเพราะเราเองทำตัวเราเองให้เป็นทุกข์ ด้วยการคิดไม่ถูกวิธี จะไปโทษคนอื่นไม่ได้

๒๑ เมษายน ๒๕๑๗

พึงทำเสียงสรรเสริญให้ดังกว่าเสียงนินทา

มีคนเป็นจำนวนมากที่ถือคำนินทาเป็นสำคัญ จนกระทั่งถือว่าคำนินทาอาจทำให้ถึงเสียผู้เสียคนได้ และกระทั่งถึงกับกล่าวว่าคนนั้นคนนี้เสียผู้เสียคนไปแล้ว เพราะคำนินทาก็มีอยู่มิใช่น้อย คิดอย่างผิวเผินมิได้พิจารณาให้ลึกซึ้งพอสมควร ก็เหมือนจะเป็นเช่นนั้นจริง เพราะคำนินทาที่เริ่มขึ้นแล้ว มักจะมีผู้สนใจนำไปพูดต่อ ๆ กันไปยืดยาวขึ้นทุกที รุนแรงขึ้นทุกที ตามแบบที่มีคำกล่าวว่า **"ปากคนยาวกว่าปากกา"** แต่คำนินทาก็ต้องไม่สำคัญเหนือกว่าความจริง ถ้าคำนินทาเริ่มแต่มีความจริงเป็นมูล การเสียผู้เสียคนของผู้ถูกนินทาก็หาได้เกิดจากคำนินทาไม่ หากแต่เกิดจากความจริงนั่นเอง พูดอีกอย่างก็คือเกิดจากการกระทำหรือกรรมของตนเองนั่นแหละ ทำกรรมไม่ดีอันเป็นเหตุให้ถูกนินทาก็ต้องได้รับผลเสียอันเกิดจากกรรมไม่ดีนั้น มากน้อยหนักเบาเพียงเท่าความมากน้อยหนักเบาของกรรมไม่ดีเท่านั้น ที่กล่าวกันว่า

ทำไม่ดีนิดเดียว ลือกันหรือนินทากันเสียเกินเหตุจนทำให้เสียหายเกินเหตุนั้น ก็เช่นที่กล่าวแล้ว แม้ไม่คิดให้ลึกก็เหมือนเป็นเช่นนั้นจริง แต่ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ ความเสียหายอันเป็นผล จะไม่มากน้อยหรือหนักเบาเกินกว่ามูลความจริง อันเป็นเหตุไปได้เลยเป็นอันขาด จะเล่าลือกันไปอย่างไร ความจริงมีอยู่อย่างไร ก็ต้องมีอยู่อย่างนั้นเท่านั้น เหมือนคนขโมยเงินเขาไปสองร้อยบาท ผู้ถูกขโมยเที่ยวเล่าไปว่าถูกเขาขโมยเงินไปสองพันบาท คนอื่น ๆ อีกก็เล่าตามเจ้าของหรือขยายให้ยิ่งไปกว่า ความจริงก็หาอาจเปลี่ยนไปได้ไม่ เงินที่ถูกขโมยคงต้องมีจำนวนสองร้อย ผู้ขโมยคงขโมยเพียงสองร้อย และหากถูกจับได้ความจริงปรากฏ ผู้ขโมยก็จะต้องได้รับโทษสมควรกับจำนวนเงินที่เขาขโมยเท่านั้น ไม่มากไปกว่านั้น ส่วนที่ผู้ใดจะเชื่อกันอย่างใดเป็นเรื่องที่มิใช่ความจริง ไม่อาจทำให้ผู้ขโมยเงินจำนวนสองร้อยต้องกลายเป็นผู้ขโมยเงินสองพันไปได้เลย ผู้ถูกนินทาที่มิได้เป็นจริงดังคำนินทาก็จะกลายเป็นผู้ไม่ดีไปตามคำนินทาหาได้ไม่ แม้จะมีผู้เชื่อว่าไม่ดีสักกี่ร้อยกี่พันคน ก็จะเป็นเพียงเรื่องของความเชื่อของคนเหล่านั้นเท่านั้น หาใช่เป็นเรื่องไม่ดีของผู้ถูกนินทาไม่ สำหรับผู้มิได้ทำเรื่องไม่ดีให้ควรถูกนินทาแต่ก็ยังถูกนินทานั้นมีอยู่มากมายเป็นธรรมดา เพราะนินทาเป็นเรื่องของโลกธรรม ดังได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น ความสำคัญอยู่ที่ว่าความจริงต้องเป็นความจริงเสมอ เราไม่ได้ทำไม่ดี คำนินทาใด ๆ มากมายหนักหนาเพียงไหนก็จะไม่อาจทำให้เราไม่ดีไปได้เลย เมื่อถูกนินทาทั้ง ๆ ที่มิได้ทำอะไรควรให้ถูกนินทา ก็จงมั่นใจในตนเองให้เต็มที่ อย่าหวั่นไหวในคำนินทาอย่าคิดว่าจะเสียหายเพราะเสียงนินทา

เมื่อฝ่ายหนึ่งนินทาเราได้ ฝ่ายที่จะสรรเสริญเราก็มีได้ และถ้าเราเป็นผู้กระทำกรรมควรแก่การสรรเสริญก็เป็นอันเชื่อแน่ได้ว่าจะต้องมีผู้สรรเสริญพร้อม ๆ กันไปกับที่มีผู้นินทานั่นเอง ฉะนั้น เมื่อรู้ว่าถูกนินทาแล้วเมื่อใดก็ควรจะยิ่งทำสิ่งอันควรสรรเสริญให้มากเท่าที่จะสามารถทำได้ให้มากกว่าเดิม เช่นนี้จึงจะควร จึงจะเป็นการแก้ที่ถูกต้องและแทนที่จะคิดให้เดือดร้อนให้เป็นความโกรธ ความน้อยใจเสียใจก็ควรจะคิดกลับกันเสีย คือคิดว่าทำให้ได้มีโอกาสเร่งทำความดีอย่างเต็มที่ เพื่อว่าเสียงสรรเสริญจะได้ดังกว่าเสียงนินทา จนสามารถทำให้เสียงนินทาพ่ายแพ้ไป ผู้มีโอกาสทำความดีนั้นไม่ว่าโอกาสจะเกิดขึ้นจากเหตุใดก็ตาม จากผู้ใดก็ตาม ควรถือว่าเหตุนั้นผู้นั้นช่วยเสริมสร้างคุณงามความดีหรือบารมี ไม่ควรคิดผิดวิธีจนทำให้กลายเป็นความเศร้าหมองของจิตใจ ซึ่งมิใช่เป็นการทำความดีอย่างใด ตรงกันข้ามกลับเป็นการทำไม่ดีให้โทษอย่างแท้จริงแก่เจ้าตัวเอง ยิ่งกว่าโทษที่จะเกิดจากคำนินทาใด ๆ ทั้งนั้น

๒๘ เมษายน ๒๕๑๗

ผู้ถูกนินทาพึงมีเหตุผล

คำนินทาใด ๆ ไม่อาจทำคนดีให้เป็นคนไม่ดีไปได้ คนจะดีก็เพราะกรรม คนจะเลวก็เพราะกรรม หาใช่จะดีเพราะสรรเสริญ หรือจะเลวเพราะนินทาไม่ ควรถือความจริงนี้เป็นสำคัญ และอย่าทำอะไรหรือไม่ทำอะไรเพราะกลัวนินทาหรือเพราะปรารถนาสรรเสริญ อย่าทำอะไรก็ตามทุกอย่างที่แม้เพียงสงสัยว่าเป็นกรรมไม่ดี แต่จงทำอะไร

ก็ตามทุกอย่างที่พิจารณาแล้วตระหนักแน่ชัดว่าเป็นกรรมดีเท่ากัน แม้ว่าการทำกรรมดีจะมีผู้นินทาเพราะไปขัดความพอใจของเขาเข้าก็ไม่ใช่สิ่งที่ผู้ทำควรหวั่นไหว ส่วนเสียงสรรเสริญนั้นแม้จะไม่มีผู้ทำกรรมดีก็ไม่ควรท้อแท้ ถ้าจะมีก็ให้ถือเพียงเสมือนเป็นผลพลอยได้จากการทำกรรมดีเท่านั้น ผลที่แท้จริงจากการทำกรรมดีอยู่ที่ได้ทำกรรมดีนั่นแหละเป็นสำคัญ การได้ทำกรรมดีก็เท่ากับได้รับผลดีนั่นเอง เพราะกรรมดีจักให้ผลดีแน่นอน ไม่เป็นอื่น

คนทำดีถูกนินทาน่าจะทำใจรับได้ดีกว่าคนทำไม่ดีที่ถูกนินทา แต่เท่าที่ปรากฏดูเหมือนจะไม่เป็นเช่นนั้น คนทำดีถูกนินทามักจะหวั่นไหวท้อแท้ถึงกับบางทีไม่อยากจะทำดีต่อไป ซึ่งไม่ถูก ส่วนคนทำไม่ดีถูกนินทามักจะไม่รู้ไม่ชี้เสียแล้วก็ยังคงทำเหมือนเดิมต่อไป ซึ่งก็ไม่ถูกอย่างยิ่ง นินทาที่คนทำดีได้รับควรจะเป็นเครื่องเสริมส่งให้ทำดียิ่งขึ้น เพราะเมื่อเชื่อในกรรมก็ต้องเชื่อว่านินทาที่ได้รับทั้งที่กำลังทำกรรมดีอยู่ในปัจจุบัน นินทานั้นก็ต้องเป็นผลของกรรมไม่ดีที่ต้องได้ทำไว้ในอดีตแน่นอน อันกรรมที่ทำไว้นั้นไม่ว่าจะในอดีตนานไกลเพียงไหน ก็จะต้องให้ผลไม่วันใดก็วันหนึ่ง อาจจะช้าอาจจะเร็วแล้วแต่กรรมใดแรงกว่าก็จะให้ผลก่อน ที่ให้เร่งทำความดีให้ยิ่งขึ้นเมื่อถูกนินทา ก็เพื่อให้กรรมไม่ดีที่ทำไว้ในอดีตอ่อนแรงกว่ากรรมดีที่ทำอยู่ในปัจจุบัน ให้เป็นการเพิ่มพูนกรรมดีที่ทำไว้แล้วในอดีต ขอเน้นว่าคนใดที่ทำความดีแล้วถูกนินทา จงอย่าปล่อยใจให้เป็นทาสของความเศร้าหมองจนเกิดโกรธเคืองพยาบาทหรือน้อยใจเสียใจ แต่จงเร่งทำความดีให้ยิ่งขึ้นต่อไปเท่านั้น

ส่วนผู้ทำกรรมไม่ดีที่ถูกนินทานั้น การไม่แยแสเสียงนินทานั้น

ไม่ถูกอย่างยิ่ง ต้องแยแสต้องให้ความสนใจ ต้องพยายามยอมรับว่าคำนินทาเป็นคำชี้โทษของเราว่ามีอยู่อย่างไร ถ้าไม่แก้ไขโทษนั้นก็จะไม่มีวันหมดสิ้นไป มีแต่จะพอกพูนยิ่งขึ้น เป็นโทษที่หนักขึ้น ซึ่งนับวันก็จะมีเสียงนินทามากขึ้น และเสียงนินทานี้เป็นเพียงผลไม่ดีที่เล็กน้อยเหลือเกินของกรรมไม่ดี ผลไม่ดีของกรรมไม่ดียังมีที่หนักกว่านั้นมาก ผู้นับถือพระพุทธศาสนา ควรจะเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม คือเชื่อว่า กรรมมีผลจริง กรรมดีให้ผลดีจริง กรรมชั่วให้ผลชั่วจริง ผู้ใดทำกรรมใดไว้จักได้รับผลของกรรมนั้น

อย่างไรก็ตาม ทั้งผู้ทำดีที่ถูกนินทา และผู้ทำไม่ดีที่ถูกนินทาควรจะรับอย่างมีเหตุผล คืออย่างมีปัญญา ไม่ควรจะรับอย่างขาดเหตุผลคืออย่างขาดปัญญา เหตุผลที่สำคัญที่สุดคือต้องรับรู้การนินทาอย่างรู้ตัวว่าจะไม่นำคำนินทานั้น ๆ มาเป็นโทษแก่จิตใจตน จะนำมาแต่เป็นคุณเท่านั้น ถึงเราจะไม่ดีจริงอย่างถูกนินทา เราก็จะไม่นำคำนินทามาซ้ำเติมให้จิตใจเราเศร้าหมองด้วยความสำนึกผิด แต่เราจะรู้ผิดอย่างผู้มีปัญญา คือรู้ผิดเพื่อแก้ไขความผิดที่ทำแล้ว และเพื่อป้องกันมิให้ทำความผิดเช่นนั้นอีก ถ้าเราดี เราไม่เป็นเช่นถูกนินทา เราก็จะไม่นำคำนินทามาซ้ำเติมให้จิตใจเศร้าหมองด้วยความโกรธแค้นขุ่นเคืองหรือน้อยใจเสียใจ เราจะรับรู้ว่าเป็นเรื่องของผลกรรมที่เราต้องได้เคยทำไว้ในอดีตแน่นอน แล้วก็รีบเร่งทำกรรมดีเพื่อให้ผลดีส่ง จนผลของกรรมไม่ดีต้องถอยห่างไป เช่นนี้จึงจะควร

๕ พฤษภาคม ๒๕๑๗

ผู้นินทาคือผู้ทำกรรมไม่ดี

จะขอนำพระสูตรมาเล่าประกอบเพื่อให้ทราบว่าพระพุทธองค์ทรงแสดงวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับจิตใจเมื่อถูกนินทาหรือด่าว่าไว้อย่างไร

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในพระเวฬุวัน ใกล้กรุงราชคฤห์ พราหมณ์ชื่อภารทวาชะ ได้ยินว่าพราหมณ์สกุลเดียวกันบวชในสำนักพระองค์ มีความโกรธขัดใจ จึงไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคด่าว่าพระองค์ด้วยวาจาหยาบต่าง ๆ พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่ามีแขกที่เป็นมิตร อำมาตย์ ญาติสาโลหิตมาหาท่านบ้างหรือไม่ พราหมณ์กราบทูลว่า บางคราวก็มีแขกมาหา ตรัสถามว่า ท่านจัดของควรเคี้ยว ของควรบริโภคหรือว่าน้ำดื่ม ให้แก่แขกเหล่านั้นบ้างหรือไม่ พราหมณ์กราบทูลตอบว่า บางคราวก็จัดให้ ตรัสถามว่า ถ้าแขกเหล่านั้นไม่รับสิ่งเหล่านั้นจะตกเป็นของใคร พราหมณ์กราบทูลตอบว่า ถ้าเขาไม่รับก็ตกเป็นของเราทั้งหลาย ตรัสว่า ก็อย่างเดียวกันนั่นแหละพราหมณ์ ท่านด่าเราผู้ไม่ด่า ขู่เราผู้ไม่ขู่ ชวนวิวาทเราผู้ไม่วิวาท เราไม่รับคำด่า คำขู่ คำชวนวิวาทของท่าน คำนั้นจึงตกแก่ท่านนั่นแหละ ผู้ใดด่าตอบผู้ด่า ขู่ตอบผู้ขู่ วิวาทตอบผู้ชวนวิวาท ผู้นั้นเรียกว่าร่วมบริโภคด้วยกัน ตอบแทนกัน ส่วนเราไม่ร่วมบริโภค ไม่ตอบแทนกับท่าน คำด่านั้นของท่านจึงตกเป็นของท่านนั่นแหละ

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสดังนี้ พราหมณ์กราบทูลว่า บริษัทมีพระราชาเป็นประธาน พากันรู้จักพระองค์ว่าพระสมณโคดม เป็นพระอรหันต์ แต่ว่าไฉนพระองค์จึงยังทรงโกรธอยู่เล่า พระองค์ตรัสว่า ผู้ที่ฝึกแล้วมีความเป็นอยู่สมควร หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบเป็นผู้หมดโกรธ สงบระงับคงที่แล้ว จะมีความโกรธมาจากไหน ผู้ใดโกรธตอบ

ผู้โกรธนั้นพลอยทรามไปเพราะความโกรธนั้น ผู้ที่ไม่โกรธตอบผู้โกรธ ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ด้วยยาก ผู้ซึ่งรู้ว่าผู้อื่นโกรธแล้ว มีสติสงบระงับได้ ชื่อว่าย่อมประพฤติประโยชน์แก่ตนเองด้วย แก่ผู้อื่นด้วยทั้งสองฝ่าย พวกคนที่ไม่ฉลาดในธรรมย่อมเข้าใจ ผู้ที่รักษาประโยชน์ตนและผู้อื่นทั้งสองฝ่ายว่าเป็นคนโง่

สดับพระพุทธดำรัสในพระสูตรดังยกมากล่าวข้างต้นนี้แล้ว ย่อมปรากฏชัดว่า นินทานั้นจะไม่มีโทษแก่ผู้ถูกนินทาเลย ถ้าผู้ถูกนินทาไม่รับ คือไม่ตอบ เช่นเดียวกับผู้ถูกด่าไม่ด่าตอบ ผู้ถูกขู่ไม่ขู่ตอบ ผู้ถูกชวนวิวาทไม่วิวาทตอบ แต่คำนินทาว่าร้าย ทั้งจะตกเป็นของผู้นินทาทั้งหมด ผู้นินทาคือผู้ทำกรรม ซึ่งเป็นกรรมไม่ดี ไม่ว่าผู้ถูกนินทาจะรับหรือไม่รับก็ตาม ผู้นินทาย่อมต้องได้รับผลไม่ดีแห่งกรรมไม่ดีของเขาอย่างแน่นอน ดังนั้น แม้เมื่อถูกนินทาแล้ว ก็ให้คิดว่าผู้นินทาเรานั้นได้รับการตอบแทนแล้ว คือได้รับผลของกรรมไม่ดี ซึ่งจะส่งผลให้ปรากฏช้าหรือเร็วเท่านั้น ผลของกรรมไม่ดีนั้นแหละได้ตอบแทนเขาผู้นินทาแล้ว เราไม่มีความจำเป็นต้องตอบแทนแต่อย่างใด ความเชื่อในเรื่องกรรมและผลของกรรมมีคุณอย่างที่สุด ผู้ใดทำกรรมใดไว้จักได้รับผลของกรรมนั้น ความเชื่อเช่นนี้จักทำให้ไม่คิดร้ายตอบผู้คิดร้าย เป็นการระงับเวรภัยไม่ให้เกิดแก่ตน เป็นการปกป้องตนมิให้ทำกรรมไม่ดีทั้งทางกายวาจาและใจโดยมุ่งให้เป็นการแก้แค้นตอบแทน ผลจักเป็นความสงบสุขแก่ตนและแก่ผู้อื่นด้วย

๑๒ พฤษภาคม ๒๕๑๗

อดีตและอนาคตไม่ใช่สิ่งพึงยึด

ระยะที่เป็นระยะเริ่มปีการศึกษาใหม่ ไม่เพียงแต่นักเรียนนิสิตนักศึกษาเท่านั้น ที่ได้พบความเปลี่ยนแปลงใหม่เกี่ยวกับการศึกษา แม้แต่ผู้เป็นมารดาบิดาผู้ปกครองทั้งหลาย ก็ล้วนแต่พลอยได้เกี่ยวข้องกับความเปลี่ยนแปลงใหม่ของลูกหลานด้วย จำนวนหนึ่งประสบความสำเร็จสมปรารถนาสอบผ่านชั้นได้เรียนสูงขึ้น ในสถานที่เรียนเดิมหรือในสถานการศึกษาใหม่ จำนวนนี้จะยังไม่ขอกล่าวถึง จะขอกล่าวถึงอีกจำนวนหนึ่งที่ประสบความล้มเหลว ที่ปรารถนาไม่สมปรารถนา ต้องเรียนซ้ำชั้นบ้าง ต้องว่างอยู่บ้าง ดังที่มีอยู่ไม่น้อยเพราะสอบตกหรือสอบคัดเลือกไม่ได้เป็นต้น จำนวนหลังที่ปรารถนาแล้วไม่สมหวังกำลังเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะปรารถนาไม่สมหวังนั่นเอง หวังว่าจะสอบได้ก็ไม่ได้ หวังว่าจะคัดเลือกได้ก็ไม่ได้ ดังนี้ก็เกิดทุกข์เพราะความเสียใจมากน้อยหนักเบาต่าง ๆ กัน หรือแม้ผู้ที่สอบก็คาดคิดอยู่ว่าสอบไม่ได้จะคัดเลือกไม่ได้ แต่เมื่อไม่ได้เข้าจริง ก็ยังคงทุกข์เพราะความเสียใจอยู่นั่นเอง ปรกติเป็นกันเช่นนี้ เพื่อช่วยคลายทุกข์อันเกิดจากการปรารถนาแล้วไม่สมหวังดังกล่าว จะได้นำวิธีคิดเกี่ยวกับเมื่อประสบความทุกข์ในแง่นี้มาพูดถึง เพื่อช่วยเหลือทุกคนที่อยู่ในฐานะดังกล่าว ซึ่งหมายรวมทั้งตัวนักเรียนนิสิตนักศึกษาด้วย และมารดาบิดา พี่ป้าน้าอา ผู้ปกครองผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายผู้ต้องพลอยได้รับความกระทบกระเทือนเป็นความทุกข์ไปกับความปรารถนาแล้วไม่สมปรารถนานี้ด้วย

ความจริงนั้น ก็เป็นที่รู้กันอยู่ ว่าผู้มีความหวังมิใช่จะได้สมหวังเสมอไป ธรรมดาหวังไว้อย่างหนึ่ง เมื่อถึงคราวเป็นจริงก็จะเป็นไปอีกอย่างหนึ่ง มักเป็นเช่นนี้ แต่ถึงกระนั้นคนส่วนมากก็ยังชอบ

ตั้งความหวัง จะทำอะไรก็มักจะตั้งความหวังไว้ว่าผลจะเป็นเช่นนั้นเช่นนี้ เหมือนเมื่อสอบก็ตั้งความหวังไว้ว่าจะได้ เมื่อตั้งความหวังไว้แล้วไม่เป็นไปดังหวัง ก็ย่อมผิดหวัง ย่อมเสียใจ ถ้าทุ่มเทกำลังให้กับความหวังมากก็จะผิดหวังมากและเสียใจมาก และมักจะปล่อยใจให้เป็นทาสของอารมณ์ดังกล่าวอย่างไม่ยั้งคิด ไม่ใช้สติใช้ปัญญาคิดให้เข้าใจ แม้พอสมควรว่าความผิดหวังเป็นคู่กับความสมหวัง เมื่อความสมหวังมีได้ความผิดหวังก็มีได้ นี้เป็นธรรมดาจริง ๆ สิ่งที่มีได้ เกิดได้ ก็ต้องมีขึ้นต้องเกิดขึ้น เมื่อมีแล้วเกิดแล้ว ความเสียใจทุกข์โศกเพียงใด ก็หาอาจทำให้เปลี่ยนแปลงไปได้ไม่ นอกจากจะกลับสมหวังขึ้นในความผิดหวังนั้นไม่ได้แล้ว ถ้าปล่อยใจให้ทุกข์โศกมากเกินไป ยังจะเป็นทางให้ความไม่สมหวังในเรื่องอื่นเกิดตามมาอีกได้มากมาย เพราะความทุกข์จักทำให้กำลังใจอ่อน สติปัญญาไม่แจ่มใส คิดอะไรก็จะเป็นไปอย่างมืดมนจะแก้ไขอะไรก็ไม่ถูก จะหาทางดำเนินใหม่ก็ยากจะพบ

พระพุทธองค์ทรงสอนไม่ให้ยึดมั่นผูกพันกับอดีตหรือกับอนาคต ทรงสอนให้อยู่กับปัจจุบัน การตั้งความหวังว่าทำอย่างนั้นอย่างนี้แล้วจะสมหวัง เช่นสอบแล้วจะได้ อนาคตจะเรียนที่นั่นที่นี่ เป็นนั่นเป็นนี่เช่นนี้เรียกว่าเป็นการยึดอนาคต ซึ่งผิดจากที่พระพุทธองค์ทรงสอน การยึดอดีตก็คือการสอบแล้วผลปรากฏว่าไม่ได้แล้ว ทั้งการสอบและทั้งผลที่ไม่ได้ล้วนเป็นอดีตด้วยกันทั้งสอง คือเกิดขึ้นแล้วทั้งสอง การไปยึดอยู่ว่าสอบไม่ได้เสียแล้ว เช่นนี้เรียกว่าเป็นการยึดอดีต ซึ่งผิดจากที่พระพุทธองค์ทรงสอนอีกเช่นกัน เมื่อการสอบและผลการสอบเป็นอดีตไปแล้ว ก็ต้องพยายามปล่อยวางเสีย อย่ายึดมั่นถือมั่นไว้รวมใจไว้ที่ปัจจุบันเท่านั้น อะไรที่ควรจัดควรทำก็จัดก็ทำไปให้ดีงาม

เหมาะสม ไม่ย้อนไปผูกใจถึงอดีต ไม่มุ่งไปผูกใจในอนาคต การทำสมาธิที่ท่านอบรมกันอยู่เพื่อความสงบเย็นใจนั้น ก็เป็นการรักษาใจให้อยู่กับปัจจุบัน มิให้ย้อนไปอยู่กับอดีตหรือล่วงหน้าไปอยู่กับอนาคต ผู้ที่ความไม่สมปรารถนาเกิดขึ้นแล้ว ก็สามารถจะรักษาใจให้คลายความทุกข์หรือไม่เป็นทุกข์ได้ด้วยการรักษาใจให้อยู่กับปัจจุบันได้เช่นกัน

๑๙ พฤษภาคม ๒๕๑๗

ความไม่สมหวังที่ไม่ต้องเป็นทุกข์

ถ้าปล่อยใจให้ตกเป็นทาสอารมณ์น้อยใจเสียใจอันเกิดจากความไม่สมหวัง ก็นับว่าปฏิบัติต่อจิตใจของตนเองไม่ถูก ที่ถูกนั้นต้องพยายามควบคุมใจให้อยู่ใต้อำนาจของเหตุผล หรือใต้อำนาจของปัญญา ปัญญานั้นคือแสงสว่าง จะส่องนำให้พ้นจากความมืดได้ เพราะฉะนั้นถ้ารู้สึกว่าอยู่ในความมืดไม่เห็นหนทางแล้ว ก็ควรต้องนึกถึงสิ่งสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้พ้นความมืดได้ คือปัญญาหรือแสงสว่างนั่นแหละ

ผู้ปรารถนาแล้วไม่สมหวังทั้งหลาย มักจะรู้สึกว่าหนทางข้างหน้ามืด ตนเองก็อยู่ในที่มืด ไม่รู้จะทำฉันใด แล้วก็คลำเปะปะไปตามเรื่องตามราวแบบคนตาบอดใหม่ ๆ ที่ไม่อาศัยคนตาดีช่วยจับจูง ผลก็คือต้องชนนั่นกระทบนี่ให้เกิดความเจ็บช้ำ มากบ้างน้อยบ้างไปตามกัน แต่คนตาบอดเดินชนนั้น ความจริงบอบช้ำเบากว่าคนตาดีที่ผิดหวังแล้วรู้สึกเหมือนตกอยู่ในความมืดมิด เพราะคนตาบอดจะช้ำที่กายซึ่งเจ็บปวดไม่เสมอคนผิดหวังที่ช้ำที่ใจ ดังนั้นจึงควรอย่างยิ่งที่ทุกคนจะได้พยายามช่วยตนเองให้พ้นจากความบอบช้ำทางใจในเมื่อต้องพบกับความไม่สมหวัง ซึ่งเป็นประการหนึ่งของความทุกข์ เป็นอย่างหนึ่ง

ของโลกธรรมแปด ซึ่งผู้เกิดมาในโลกทุกคนไม่อาจหนีพ้น จะต้องพบด้วยกันทั้งนั้น ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ดังนั้นการเตรียมป้องกันไว้ก็ตาม การแก้ไขเมื่อต้องประสบเข้าแล้วก็ตาม เป็นสิ่งควรทำอย่างเต็มสติปัญญาความสามารถ เพื่อช่วยตนเองให้พ้นจากอำนาจของความผิดหวัง ไม่ต้องบอบช้ำด้วยความทุกข์ใจจนเกินไป

ได้กล่าวแล้วว่า พระพุทธองค์ทรงสอนไม่ให้ยึดอดีตไม่ให้ยึดอนาคต ทรงสอนให้อยู่กับปัจจุบัน การตั้งความหวังที่ได้รับผลเป็นความสมหวังหรือผิดหวังแล้วก็ตาม ล้วนเป็นอดีตแล้วทั้งนั้น จึงเป็นสิ่งที่ต้องไม่ปล่อยใจให้ไปยึดไว้ พยายามบังคับใจให้อยู่กับปัจจุบันให้ได้ คือปัจจุบันอยู่ในฐานะอย่างใดก็ต้องปฏิบัติตนให้ถูกต้องให้สมควรกับฐานะนั้น ๆ ทุ่มเทจิตใจไว้กับฐานะนั้น ๆ อันเป็นปัจจุบัน ไม่นึกถึงสิ่งที่ผ่านไปแล้วคือความไม่สมหวังทั้งปวง บางทีที่กล่าวว่าความไม่สมหวังทั้งหลายเป็นอดีต จะมีผู้ไม่เห็นด้วย เพราะอันความไม่สมหวังที่แต่ละคนได้รับนั้น เหมือนจะเป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลาที่จิตใจผู้ประสบความผิดหวังยังชอกช้ำด้วยความรู้สึกเสียใจเป็นทุกข์ แต่ความจริงแล้วความไม่สมหวังไม่ว่าในเรื่องใดก็ตาม ของผู้ใดก็ตาม เกิดขึ้นแล้วก็จักผ่านไปเป็นอดีตแล้วทันที ไม่กลับย้อนเป็นปัจจุบันได้อีกเลย แม้เป็นเรื่องที่ยากจะเข้าใจยากจะแลให้เห็นได้ว่าความผิดหวังที่เกิดขึ้นทั้งหมดล้วนเป็นอดีตไปแล้ว แต่ก็ควรพยายามทำความเข้าใจให้เกิดขึ้นให้ถูกต้องตามความเป็นจริงให้ได้ เพราะความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องนี้จะช่วยให้สบายใจได้ สิ่งที่เป็นอดีตแล้วก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วนั่นเอง เมื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นแล้วอย่างใด ก็ย่อมไม่มีอำนาจใด ๆ จะไปทำให้เป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นได้เลย สิ่งที่เกิดแล้วย่อมเป็นสิ่งที่เกิด

แล้ว แน่นอนเสมอไป ความไม่ชอบใจหรือความเศร้าเสียใจ เหตุด้วยไม่เป็นที่สมปรารถนาของผู้ใด ก็หาอาจทำให้สิ่งที่เกิดแล้ว กลับเป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดได้ไม่ ดังนั้นความไม่ชอบใจหรือความเศร้าเสียใจด้วยความไม่สมหวัง จึงเป็นสิ่งหาประโยชน์ไม่ได้ หาประโยชน์ไม่ได้จริง ๆ ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น ไม่ทำให้สิ่งที่เกิดแล้วเปลี่ยนไปได้ ดังนั้นเมื่อมีปัญญานึกได้ถึงความจริงนี้ ผู้ปรารถนาแล้วไม่สมปรารถนาจึงพยายามตัดใจเสียให้ได้จากความเศร้าโศกเสียใจ

ขอแนะนำทุกคนที่กำลังเศร้าเสียใจ เพราะหวังแล้วไม่สมดังหวังว่าให้ดูใจของตนที่กำลังตกเป็นทาสอารมณ์ดังกล่าว ดูให้เห็นว่าใจในลักษณะเช่นนั้นให้ความสุขหรือให้ความทุกข์ และถ้าดูให้เห็นก็จะเห็นว่าให้ความทุกข์แน่นอน ไม่มีทางที่จะดูเห็นว่าให้ความสุขได้อย่างแน่แท้ เมื่อดูเห็นเช่นนั้นแล้วก็ให้พิจารณาต่อไปว่า การต้องเป็นทุกข์ด้วยและไม่สมหวังด้วย กับการไม่สมหวังแต่ไม่เป็นทุกข์ ควรจะเลือกอย่างไหน และถ้าพิจารณากันอย่างคนไม่ด้อยปัญญาจนเกินไป คำตอบก็จะต้องออกมาเป็นว่าควรจะเลือกอย่างไม่สมหวังแต่ไม่เป็นทุกข์ ไม่ควรจะเลือกอย่างไม่สมหวังด้วยและต้องเป็นทุกข์ด้วย ให้พิจารณาดังกล่าวทบทวนไปมาในขณะที่เศร้าเสียใจเพราะความไม่สมหวัง พิจารณาทบทวนเช่นนั้นจนกว่าปัญญาที่แท้จริงจะเกิดขึ้น ความปล่อยวางความทุกข์ เพราะเศร้าเสียใจไม่สมปรารถนาก็จะเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีนี้เช่นเดียวกัน

๒๖ พฤษภาคม ๒๕๑๗

ไม่มีสิ่งใดที่ดีงามให้ความเบิกบานได้เสมอพระรัตนตรัย

อันใจนั้นถ้าเจ้าตัวปล่อยให้คิดเป็นทุกข์ก็เป็นทุกข์ ไม่ปล่อยให้คิดเป็นทุกข์ก็จะคิดไม่ได้ ความสำคัญจึงอยู่ที่ว่าเจ้าของใจจะต้องรู้จักใจของตนเองให้ดี ให้ชัดเจนให้ถูกต้อง เมื่อเกิดอะไรขึ้นกับตน เช่นต้องได้รับความไม่สมหวังดังปรารถนา ก็ให้ดูใจของตนก่อนอื่นทั้งหมด พุ่งความสนใจเข้าไปที่ใจของตนเท่านั้น ให้รู้ว่าเป็นอย่างไร รู้สึกผิดหวัง รู้สึกเสียใจ รู้สึกเศร้าหมอง หรือรู้สึกขุ่นเคือง อะไรเหล่านี้ ให้ดูให้รู้ เมื่อดูรู้สภาพของจิตใจดังกล่าวแล้ว ก็ให้ลองบังคับให้ความรู้สึกนั้นเปลี่ยนจากร้ายกลายเป็นดีชั่วระยะสั้น ๆ ก่อน ก็จะได้พบว่าสามารถจะทำได้ ที่ว่าบังคับให้ความรู้สึกเปลี่ยนนั้น ก็ไม่ต้องทำอะไรมาก เพียงเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับเรื่องความผิดหวังเสีย ให้ไปคิดถึงเรื่องอื่นที่เป็นเรื่องของความเบิกบานสบายใจเสีย เท่านั้นก็จะได้ผลทันที แต่ก็เป็นธรรมดาที่การเปลี่ยนความคิดเช่นนั้นจะบังคับให้เป็นไปสม่ำเสมอไม่ได้ จะต้องมีวูบวาบกลับไปสู่สภาพเดิมที่มีกำลังแรงกว่า คือที่เป็นอยู่โดยอำนาจกระทบกระทั่งของสิ่งภายนอกที่ผู้รับขาดสติ ที่ผู้รับมิได้รู้เท่าทันตามความจริงว่าสิ่งเหล่านั้นเป็น **อนิจจัง** คือไม่เที่ยง **ทุกขัง** คือเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และเป็น **อนัตตา** คือไม่ใช่ตัวตน ไม่เป็นไปตามอำนาจปรารถนาต้องการ เกิดขึ้นแล้วก็ต้องเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะปรารถนาให้เที่ยงหรือไม่ให้เที่ยงก็ตาม ก็หาได้เป็นไปตามอำนาจปรารถนาของผู้ใดไม่ เพราะมิได้รู้ให้ทันตามความเป็นจริงดังกล่าว เมื่อถูกกระทบกระทั่งจึงหวั่นไหวชอกช้ำมาก จึงต้องใช้สติให้มากพอ ๆ กัน จึงจะสามารถเปลี่ยนความคิดให้เป็นความเบิกบานยินดี และรักษาสภาพที่ดีให้ดำรงอยู่ได้นาน ไม่

กลับไปสู่สภาพที่ไม่ดีรวดเร็วเกินไปนัก อย่างไรก็ตาม แม้ใจจะกลับสู่สภาพที่ไม่ดีคือเศร้าเสียใจบ่อยเพียงใด ถ้าไม่ยอมแพ้ใจตนเอง พยายามบังคับให้กลับคิดถึงเรื่องที่เป็นความดีงามเป็นความเบิกบานให้ได้ เช่นนี้ก็จะมีเวลาหนึ่งที่อำนาจของใจที่คิดในทางดี จะชนะฝ่ายที่คิดในทางไม่ดีอันก่อให้เกิดความทุกข์ร้อนเศร้าหมอง นั่นก็คือจะคลายความเศร้าเสียใจ หรือขัดเคืองโกรธแค้นเพราะต้องประสบความไม่สมปรารถนา การบังคับใจไม่ให้ตกอยู่ใต้อำนาจความคิดอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ดังกล่าวนี้ เมื่อทำไว้เสมอให้เป็นความเคยชินก็จะสามารถประคองใจให้เป็นสุขได้แม้จะต้องประสบฐานะภายนอกที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ก็ตาม

การคิดถึงสิ่งที่ดีงามที่เป็นความเบิกบานนั้น สำหรับพุทธศาสนิกชนแล้วถือว่า ไม่มีสิ่งใดที่ดีงามที่จะให้ความเบิกบานได้ยิ่งกว่าพระรัตนตรัย คือพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ เป็นสิ่งที่จะยังให้เกิดความเบิกบานได้อย่างไม่มีสิ่งใดเปรียบเสมอ ดังนั้นเมื่อใจคิดไปถึงสิ่งที่ไม่ดีงามที่เป็นความทุกข์ความร้อน พุทธศาสนิกชนจึงนิยมระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งสามเลยก็ได้ ระลึกถึงอย่างยาวก็คือการสวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ โดยตลอด คือสวด **อิติปิโส** สวด **สวากขาโต** สวด **สุปฏิปันโน** ตลอดทั้งบทนั่นเอง ระลึกถึงอย่างสั้นก็คือการระลึกว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ เท่านั้น หรือจะให้สั้นเข้าไปอีก จะระลึกเพียง **พุทโธ พุทโธ** เท่านั้น ก็จะเป็นเหตุให้เกิดความเบิกบานแช่มชื่นได้ไม่ว่าจะกำลังเป็นทุกข์เป็นร้อนอยู่สักเพียงไหนก็ตาม

๒ มิถุนายน ๒๕๑๗

ใจของคนดีเป็นใจที่คุ้นเคยกับความดี

น่าจะมีบุคคลไม่น้อยที่เมื่อความไม่สมหวังในเรื่องหนึ่งเรื่องใดผ่านไปเป็นอดีตแล้ว กลับเกิดความรู้สึกอย่างจริงใจว่า ความไม่สมหวังครั้งนั้นที่จริงมิได้ให้โทษเลย แต่ให้คุณเป็นอันมากอยู่ในปัจจุบัน ถ้าสมหวังในครั้งนั้นปัจจุบันจะไม่ได้รับประโยชน์ถึงเช่นที่กำลังได้รับอยู่ ตัวอย่างก็เช่นเคยสอบคัดเลือกเข้าสถานศึกษาแห่งหนึ่งในคณะหนึ่ง แต่ไม่ผ่าน ครั้งนั้นต้องเศร้าเสียใจเป็นอันมาก ต่อมามีโอกาสได้สอบคัดเลือกใหม่ และสอบได้เข้าศึกษาในอีกคณะหนึ่งของสถาบันการศึกษาเดียวกันนั้นหรือสถาบันการศึกษาอื่นก็ตาม จนสำเร็จออกมาได้ทำงานการเป็นหลักฐานมั่นคง เมื่อนึกถึงอดีตก็มักจะนึกกันว่าโชคดีที่สอบไม่ได้เสียในครั้งแรก เพราะก็ไม่แน่ว่าจะสามารถเรียนในคณะนั้นอย่างได้ผลสำเร็จหรือไม่ หรือบางคนก็เศร้าโศกมากมายเมื่อผู้เป็นที่รักมาเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ไม่สมปรารถนา แต่ครั้นเวลาล่วงไปจนมาถึงปัจจุบัน ได้เห็นอะไร ๆ ที่เกี่ยวกับเขาผู้นั้นมากขึ้นชัดเจนขึ้น และตนเองก็ได้พบคนใหม่ที่ให้ความสุขแก่ตนได้ ก็จะต้องกลับนึกว่าเคราะห์ดีนักที่ไม่สมปรารถนาเสียแต่แรก เพราะจะต้องลำบากใจยิ่งนักในปัจจุบัน เรื่องในทำนองนี้มีปรากฏอยู่เสมอมิใช่น้อย ควรที่จะได้นำมาเป็นเครื่องช่วยให้รู้จักคิดอย่างถูกทาง เพื่อพ้นจากความทุกข์ความเศร้าเสียใจที่ต้องประสบในปัจจุบันไม่มากก็น้อย

คือควรจะพยายามมีสติคิดให้ได้ว่า ความผิดหวังที่กำลังได้รับอยู่นั้นอาจจะนำมาซึ่งอะไรที่ดีงามเป็นคุณเป็นประโยชน์กว่าในภายหน้าก็ได้ ไหน ๆ เมื่อความผิดหวังก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว จะไปรำพันถึงความเสียใจเสียดายก็หาเกิดประโยชน์ไม่ คนรู้จักคิดจะต้องคิดว่า ไม่สมหวังแล้วก็แล้วกันไป พยายามใหม่ในคราวหน้า ความผิดหวังใน

คราวนี้เห็นทีจะเพื่อให้ได้อะไร ๆ ที่ดีงามยิ่งขึ้นในภายหน้าก็ได้ ไม่เสียใจละ ไม่เสียดายละ จะไปเสียใจทำไม จะไปเสียดายทำไม ไม่เห็นจะช่วยให้อะไรดีขึ้นได้ มีแต่จะซ้ำเติมความเสียใจนั้นเป็นความทุกข์ อยากจะมีความทุกข์หรือก็เปล่า ไม่อยากมีความทุกข์เลย อยากจะมีแต่ความสุขเท่านั้น แล้วจะไปเสียดายที่ไม่สมหวังให้เป็นความทุกข์จะถูกอย่างไร ต้องตัดความเสียดายความรู้สึกไม่ได้ดังใจเสีย ตัดเสียให้ขาดจากความคิด ซึ่งก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นสิ่งยากเหลือวิสัย แม้ว่าจะเหมือนเป็นสิ่งไม่ง่ายนักก็จริง เหมือนกับการทำความดีหรือการทำความชั่วนั่นเอง การทำความดีนั้นง่ายสำหรับคนดี แต่ยากสำหรับคนชั่ว ส่วนการทำความชั่วนั้นง่ายสำหรับคนชั่ว แต่ยากสำหรับคนดี จึงเห็นได้ว่าเป็นเรื่องเฉพาะจิตใจ ที่จะกล่าวว่ายากหรือว่าง่ายจึงลำบาก สำคัญที่ใจเท่านั้น ใจของคนดีเป็นใจที่คุ้นเคยกับความดี กล่าวอีกอย่างก็คือเป็นใจที่มุ่งมั่นอยู่แต่ในความดี จึงทำความดีได้ง่าย ส่วนใจของคนชั่วเป็นใจที่คุ้นเคยกับความชั่ว กล่าวอีกอย่างก็คือเป็นใจที่มุ่งมั่นอยู่แต่ในความชั่ว จึงทำความชั่วได้ง่าย การจะตัดความรู้สึกอย่างหนึ่งอย่างใดให้ขาดจากใจหรือให้ขาดจากความคิด จึงต้องอาศัยใจเป็นสำคัญ ต้องให้ใจมุ่งมั่นจะทำจริง จะตัดความรู้สึกนั้น ๆ ให้ขาดให้ได้จริง ๆ จึงจะทำได้ และจะทำได้ไม่ยากด้วย ก็เช่นเดียวกับที่กล่าวแล้วถึงเรื่องการทำความดีและการทำความชั่วนั่นเอง ฉะนั้น ต้องทำใจให้เข้มแข็งให้มีความมุ่งมั่นจริงจัง ที่จะตัดความรู้สึกอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ให้พ้นจากใจให้ได้ แล้วจะตัดความเสียใจ ความเสียดาย ความรู้สึกผิดหวัง ไม่ว่ามากว่าน้อยออกจากใจได้ ทำให้ใจพ้นจากความทุกข์ได้ตามสมควรแก่อำนาจความเข้มแข็งของใจตนเอง

๙ มิถุนายน ๒๕๑๗

ค่าของใจสำคัญยิ่งกว่าความสมหวังทั้งหลาย

ใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ผู้มีปัญญาเห็นค่าของใจว่าสูงกว่าค่าของสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น ดังนั้นผู้มีปัญญาจึงพร้อมจะเสียสละทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อเพิ่มพูนความดีงามให้แก่จิตใจตน สมเด็จพระบรมศาสดาก็ได้ทรงเสียสละอย่างยวดยิ่งเพื่อค่าสูงยิ่งของใจ คือเพื่อให้ทรงได้มาซึ่งใจที่พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง ทรงเสียสละราชสมบัติ ทรงเสียสละพระมเหสีพระปิโยรสเพียงพระองค์เดียว ทรงเสียสละความสุขมากมายเหลือจะประมาณ ซึ่งทรงมีอยู่เหนือมนุษย์ทั้งหลายเป็นอันมาก เพื่อความพ้นทุกข์ทางพระหฤทัย นี้ก็เพราะทรงเห็นค่าของใจสูงกว่าค่าของทุกสิ่งทุกอย่างดังกล่าวแล้ว

ผู้ไม่สมหวังในเรื่องหนึ่งเรื่องใดแล้วเกิดความทุกข์ เพราะความไม่สมหวังนั้น มีวิธีคิดที่น่าจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่จิตใจตนอย่างที่สุด คือคิดว่า ถ้านำความไม่สมหวังนั้นมาเป็นทางดำเนินไปถึงความมีค่าเพิ่มพูนขึ้นของจิตใจ ก็จะได้ประโยชน์กว่า ถ้าสมหวังแล้วจิตใจไม่มีค่าขึ้น คือไม่ดีขึ้นกว่าระดับเดิม

ความไม่สมหวังจะทำให้ค่าของจิตใจเพิ่มขึ้นอย่างไร มีอธิบายดังนี้ ถ้าความไม่สมหวังเกิดขึ้น แล้วทำสติรู้ให้ทัน ว่าเป็นสิ่งเกิดขึ้นแล้วผ่านไปแล้ว ควรไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น อยากให้ไม่เกิดขึ้นเช่นนั้น แต่อยากให้เกิดเป็นอีกอย่างหนึ่งคือเป็นความสมหวัง เช่นนี้นับว่าเป็นการเพิ่มค่าให้แก่จิตใจ คือทำให้จิตใจปล่อยวางได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นได้ แม้เพียงในเรื่องเดียวก็นับว่าเป็นการดีอย่างยิ่งแก่จิตใจ ทำให้จิตใจดีขึ้นเพิ่มค่าขึ้น ดังนั้นเมื่อความไม่สมหวังเกิดขึ้นในเรื่องใด แทนที่จะปล่อยใจให้ต่ำลงเพราะความเสียใจ ก็ควรรีบคิดเสียในทันทีว่าค่าของใจสำคัญ

ยิ่งกว่าความสมหวัง ไม่ว่าในเรื่องยิ่งใหญ่เพียงใดทั้งนั้น แล้วก็รีบทำใจให้ยินดีที่มีโอกาสยกระดับของจิตใจให้เพิ่มขึ้น โดยถือความผิดหวังนั้นเองเป็นบันได จะถือว่าเป็นเหมือนการตกบันไดพลอยโจนก็ยังดี คือไหน ๆ ก็ผิดหวังแล้วคิดเสียให้ได้ว่าผิดหวังนั่นแหละดี ก็ไม่เป็นไร จะเป็นการตกบันไดพลอยโจนที่น่าจะยินดีทำทั่วกัน ดีกว่าที่จะตกบันไดแล้วยังนำความเศร้าเสียใจมาเป็นอาวุธทิ่มแทงตนเองให้เจ็บปวดยิ่งขึ้นไปอีกเป็นไหน ๆ พึงใช้สติใช้ปัญญาพิจารณาให้ดีในเรื่องนี้ เพราะมิใช่ไม่สำคัญ ความจริงเป็นเรื่องสำคัญของทุกคน เพราะทุกคนต้องประสบความไม่สมหวังอยู่เกือบตลอดเวลา ไม่ในเรื่องนั้นก็เรื่องนี้ หนักบ้าง เบาบ้าง ต่างกันเท่านั้น การหาวิธีช่วยตนเองเพื่อป้องกันและเพื่อแก้ไขไม่ให้เกิดความทุกข์ เพราะความไม่สมปรารถนาจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ควรละเลย ต้องถือเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งจึงสมควร

ใจที่สงบเป็นใจที่มีค่า ความเสียดายเสียใจ ละความทุกข์ ความโกรธแค้น ขุ่นเคือง ล้วนเป็นเหตุแห่งความไม่สงบของจิตใจทั้งสิ้น แม้ดูใจตนเองเพียงนิดเดียวก็จะแลเห็นว่าความจริงมีอยู่เช่นนี้ เวลาเสียใจหรือเวลาโกรธจะไม่สงบ จะวุ่นวาย หวั่นไหว พยายามเชื่อว่าใจที่สงบเป็นใจที่มีค่า เชื่อเมื่อไรแล้วก็ให้เชื่อต่อไปว่าความเสียใจก็ตาม ความไม่สบายใจก็ตาม นั่นแหละทำให้ใจไม่สงบ ทำให้ใจลดค่าลง เมื่อเชื่อเช่นนี้แล้วก็ให้เชื่อต่อไปอีกว่า ไม่ว่าจะเกิดความผิดหวังมากมายเพียงใดก็ตาม ถ้ารักษาใจให้สบายได้แล้ว นั่นแหละเป็นการยกระดับค่าของจิตใจตนให้สูงขึ้น เป็นการปฏิบัติที่ผู้มีปัญญาทั้งหลายปฏิบัติกันอยู่โดยทั่วไป

๑๖ มิถุนายน ๒๕๑๗

วิธีตัดทุกข์ที่จะเกิดจากความไม่ได้ดังใจ

มีความทุกข์อยู่อย่างหนึ่งที่น่าจะเกิดกับทุกคนบ่อย ๆ จนแทบจะกล่าวได้ว่า วันหนึ่งหลายครั้งหลายหน นั่นก็คือความทุกข์หรือความไม่สบายใจที่เกิดจากความไม่ได้ดังใจ สามีภริยาก็ไม่ได้ดังใจ ลูกหลานก็ไม่ได้ดังใจ เพื่อนฝูงก็ไม่ได้ดังใจ หรือไม่ก็ลูกจ้างคนใช้ไม่ได้ดังใจ คิดว่าเมื่อยกตัวอย่างมากล่าวเพียงเท่านี้ก็คงจะเป็นที่เข้าใจกันดีแล้วว่าที่ว่าไม่ได้ดังใจนั้นหมายความอย่างไร และความทุกข์ที่เกิดจากความไม่ได้ดังใจนั้นเป็นอย่างไร

ความทุกข์ที่เกิดจากความไม่ได้ดังใจนั้นมีลักษณะกว้างมาก มีทั้งความขัดเคือง ความโกรธ ความเสียใจ ความน้อยใจ ความผิดหวัง เหล่านี้เป็นต้น แล้วแต่ว่าจะไม่ได้ดังใจไปในแง่ไหนแนวไหน ความทุกข์ก็จะเป็นไปในแง่นั้นแนวนั้น เช่นใช้ใครทำอะไรแล้วเขาทำให้ไม่เหมือนดั่งใจ ก็จะเกิดความขัดเคืองหรือแรงขึ้นก็เป็นความโกรธ หรือในการออกความเห็นเรื่องหนึ่งเรื่องใดอยากจะให้เขามีความเห็นตรงกับความเห็นของเรา แต่เขากลับมีความเห็นแตกแยกไปเสียอีกอย่าง ความรู้สึกไม่ได้ดังใจก็จะเกิดขึ้น อาจเป็นความขัดเคือง ความโกรธ หรือความน้อยใจ เสียใจ ก็ได้ หรือเห็นกิริยามารยาทของใครไม่เป็นที่ต้องตาต้องใจ ที่เรียกว่าไม่ได้ดังใจนั่นเอง ก็อาจจะเกิดขัดเคืองหรือโกรธหรือน้อยใจ เสียใจ หรืออาจจะถึงเป็นความรู้สึกผิดหวังก็เป็นได้

ถ้าทุกคนที่กำลังอ่านรายการบริหารทางจิตอยู่ในขณะนี้ จะลองนึกถึงความรู้สึกไม่ได้ดังใจของตนเองที่เกิดขึ้น แม้เพียงชั่วระยะเวลาเมื่อไม่นานนัก อาจจะเริ่มต้นเพียงชั่วเมื่อวันก่อน ก็จะต้องพบว่าตนมีความรู้สึกไม่ได้ดังใจเกิดขึ้นไม่น้อยครั้งทีเดียว ดังนั้น จึงน่าจะกล่าว

ได้ว่าความไม่ได้ดังใจนี่แหละเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้จิตใจของแทบทุกคนไม่เป็นปรกติสุข ไม่สงบสบายเท่าที่ควร ทำให้ความรู้สึกไม่ได้ดังใจลดน้อยลงได้เพียงใด ก็เท่ากับสามารถทำให้ความหงุดหงิดพลุ่งพล่านหรือสลดหดหู่เศร้าหมองลดน้อยลงได้เพียงนั้น ดังนั้น จึงควรจะมาพิจารณาหาทางทำให้ความรู้สึกไม่ได้ดังใจเกิดขึ้นให้น้อยที่สุดเท่าที่จะน้อยได้ วิธีที่จะทำนั้นไม่ใช่วิธีไปบังคับหรือควบคุมคนอื่นให้ทำอะไร ๆ ให้เหมือนดั่งใจเรา แต่ต้องบังคับหรือควบคุมตัวเองเท่านั้น บังคับควบคุมไม่ให้เกิดความรู้สึกไม่ได้ดังใจขึ้นง่าย ๆ ไม่ว่าจะใช้ใครทำอะไรแล้วเขาทำให้ไม่เหมือนดังใจก็ตาม เราก็ต้องควบคุมใจของเราเองไม่ให้เกิดความรู้สึกไม่ได้ดังใจขึ้นมาจนเป็นความขัดเคือง หรือความโกรธ ความผิดหวัง ทำนองนี้ ต้องควบคุมใจของเราเองให้รับรู้เพียงว่าเขาทำไม่เหมือนดังที่เราต้องการให้ทำเท่านั้น ต้องไม่ปล่อยใจให้ปรุงคิดเลยออกไปถึงว่าเขาทำไม่ได้ดังใจเราเลย เพราะการปล่อยใจให้คิดไปถึงจุดดังกล่าวก็เท่ากับปล่อยให้ความขัดเคืองหรือโกรธแค้นเข้าถึงใจด้วยนั่นเอง วิธีบังคับใจที่น่าจะตรงจุดที่สุดเห็นจะอยู่ที่ว่าต้องไม่ยอมคิดว่า ไม่ได้ดังใจเราเสียเลย ต้องพยายามไม่ให้ความคิดนี้เกิดขึ้นเป็นอันขาด เพราะมันจะเกิดพร้อมกับความขัดเคืองหรือโกรธแค้นทันทีแยกกันไม่ได้ ผิดกับการรับรู้ธรรมดา ๆ ว่าไม่เหมือนกับที่เราต้องการ เพราะการพยายามควบคุมใจให้เพียงแต่รับรู้ดังกล่าวเท่านั้น ความขัดเคืองหรือความโกรธก็ตามจะไม่เกิดติดตามมาด้วยง่าย ๆ หรือแม้เกิดก็จะเกิดเพียงบางเบาหรือน้อยเต็มที ลองสังเกตใจตนเองดู แล้วทุกคนก็จะได้พบความจริงด้วยตนเองในเรื่องนี้ เรียกว่าเป็นการเห็นผลของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองก็ถูก

๒๓ มิถุนายน ๒๕๑๗

ทุกสิ่งเป็นไปตามอำนาจความดีชั่วของใจ

ความรู้สึกไม่ได้ดังใจนั้นเกิดได้บ่อยมาก ความทุกข์ที่เกิดจากเหตุคือความไม่ได้ดังใจ จึงเกิดขึ้นบ่อยมากเช่นเดียวกัน เพราะเมื่อมีเหตุเกิดขึ้นแล้วผลก็ย่อมจะต้องเกิดขึ้นด้วยเป็นธรรมดา ขอให้ดูผลที่เกิดติดตามความรู้สึกไม่ได้ดังใจมา ว่าเป็นผลดีคือให้ความสบายใจหรือเป็นผลไม่ดีคือให้ความไม่สบายใจ ทุกคนจะต้องมีคำตอบตรงกันทั้งหมด ว่าผลที่เกิดติดตามความรู้สึกไม่ได้ดังใจเป็นผลไม่ดี ให้ความไม่สบายใจ เมื่อรู้ผลเช่นนี้แล้ว ผู้เชื่อในกรรมและผลของกรรม ว่ากรรมดีให้ผลดี กรรมไม่ดีให้ผลไม่ดี ก็จะเข้าใจได้ว่าความรู้สึกไม่ได้ดังใจเป็นกรรมไม่ดี ไม่ใช่เป็นกรรมดี เมื่อเข้าใจถูกต้องเช่นนี้แล้วก็คงจะเข้าใจต่อไปด้วยว่าไม่ควรที่จะปล่อยให้ความรู้สึกไม่ได้ดังใจมีอยู่ในตน เพราะจะเป็นการกระทำกรรมไม่ดีอย่างหนึ่งของตน เริ่มด้วยเป็นการกระทำทางใจ แล้วก็จะสืบต่อเป็นการกระทำทางกายทางวาจา เพราะเมื่อความรู้สึกไม่ได้ดังใจเกิดขึ้นเมื่อใดแล้ว ย่อมยากที่จะบังคับไม่ให้ความรู้สึกนั้นแสดงออกเป็นการกระทำทางกายบ้างทางวาจาบ้าง หรือทั้งทางกายและทางวาจาทีเดียว เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ คือทุกสิ่งเป็นไปตามอำนาจความดีชั่วของใจ ใจคิดดีแล้วจะพูดจะทำก็ดีไปหมด ให้ความสุขไปหมด ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น ใจคิดไม่ดี แล้วจะพูดจะทำก็ไม่ดีไปหมด ให้ความทุกข์เดือดร้อนไปหมด ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น ความรู้สึกไม่ได้ดังใจเป็นส่วนหนึ่งของความคิดไม่ดี ย่อมให้ความทุกข์เดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น ซึ่งที่จริงแล้วตนเองเดือดร้อนก่อนใครทั้งหมด เพราะความเดือดร้อนจะเกิดขึ้นกับตนทันทีที่ความคิดไม่ดีเกิดขึ้น ผู้อื่นนั้น

หากจะเดือดร้อนเพราะการกระทำคำพูดของเราก็จะต้องเป็นภายหลัง จึงกล่าวได้ว่าความคิดไม่ดีมีอยู่ในใจผู้ใดจะทำให้ผู้นั้นนั่นแหละเดือดร้อนก่อนผู้อื่นทั้งหมด ผู้ใดมีความคิดไม่ดีผู้นั้นจึงควรรีบเร่งแก้ไขความคิดของตนเอง ไม่ใช่ไปแก้ที่ผู้อื่น ไม่ใช่ไปโทษผู้อื่น

ความรู้สึกไม่ได้ดังใจเป็นความคิดไม่ดี ซึ่งมีอยู่ในจิตใจปุถุชนหรือสามัญชนทุกคน แตกต่างกันแต่ความมากน้อยหนักเบา ดังนั้นทุกคนจึงต้องแก้ไขตนเอง ต้องไม่ไปโทษว่าเป็นความผิดของผู้อื่น ต้องไม่ไปคิดแก้ไขผู้อื่นหรือสิ่งอื่นที่นอกใจเราเอง ต้องแก้ที่ใจเราเองนี้แหละจึงจะถูกต้องจึงจะได้ผล และผลนั้นก็เจ้าตัวเราเองที่จะได้รับเป็นความสุขใจก่อนผู้ใดอื่นทั้งสิ้น ยิ่งกว่าผู้ใดอื่นทั้งสิ้น วิธีแก้ความรู้สึกไม่ได้ดังใจที่เป็นการบริหารจิตโดยตรง ก็คือเมื่อเกิดความรู้สึกไม่ดังใจขึ้นให้มีสติรู้ตัวให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ว่าความรู้สึกเช่นนั้นเกิดขึ้นแล้วเป็นความรู้สึกที่ไม่สมควรปล่อยให้มีอยู่ต่อไป เพราะเป็นโทษสถานเดียวไม่มีคุณแต่อย่างใดเลย ทั้งแก่ตัวเราเองและแก่ผู้อื่นทั้งนั้น ระงับดับความรู้สึกนั้นเสียด้วยการย้อนเข้าดูใจของตนเองที่มีความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นดูเฉพาะที่ใจตนเองเท่านั้น ไม่ส่งใจไปนึกถึงบุคคลหรือวัตถุหรือเรื่องราวภายนอกที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ได้ดังใจนั้นเป็นอันขาด พยายามใช้สติบังคับตัวเองอย่าให้นึกออกไปข้างนอก ดูแต่ใจตนเอง ดูแต่ความรู้สึกของตนเองเท่านั้น ดูว่าเป็นอย่างไร เช่นดูให้รู้ว่ากำลังเกิดความรู้สึกไม่ได้ดังใจแล้ว เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย หรือว่าเกิดขึ้นมาก แล้วก็ดูว่าเมื่อความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นมีความเย็นใจดีอยู่หรือ หรือว่ามีความร้อนใจไม่เป็นสุข ไม่ต้องไปคิดแก้ไขให้วุ่นวายไป เพียงดูให้รู้ในใจตนเองเช่นกล่าวนี้ แล้วความรู้สึกไม่ได้ดังใจ ไม่ว่าจะในผู้ใดหรือใน

สิ่งใดเรื่องใด มากน้อยหนักเบาเพียงไหนก็ตาม จะสงบเงียบหายไป เป็นที่ประจักษ์แก่ใจเราเองนั่นแหละ ทุกครั้งเมื่อเกิดความรู้สึกไม่ได้ดังใจขึ้น แม้ปฏิบัติดังแนะนำนี้ คือไม่ส่งใจออกไปคิดถึงบุคคลหรือเรื่องราวข้างนอก แต่คิดย้อนเข้าข้างใน ดูให้เห็นสภาพจิตใจตนเอง ก็จะสามารถระงับดับความรู้สึกอันเป็นโทษได้ทุกครั้งไป จะเกิดความมั่นใจยิ่งขึ้นว่าการปฏิบัติดังกล่าวให้ผลจริง ควรปฏิบัติจริง และจะมีกำลังใจที่จะปฏิบัติ เพราะได้รับผลประจักษ์แก่ตนเองดังกล่าวแล้ว

วันที่ ๔ กรกฎาคมที่กำลังจะมาถึงเป็นวันบูชาสำคัญวันหนึ่งของพุทธศาสนิกชน คือวันอาสาฬหบูชา วันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนา มีพระอริยสงฆ์เกิดขึ้น จึงเป็นวันที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อันเป็นรัตนตรัยที่พึ่งประเสริฐสุดของพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ในวันนั้นจึงมีการทำพิธีบูชาทั่วทุกวัดวาอารามและสถานที่อยู่ของพุทธศาสนิกชนทั้งปวง วันที่ ๕ คือวันรุ่งขึ้นเป็นวันเข้าพรรษา คือเป็นวันที่พระภิกษุสงฆ์กระทำอธิษฐานพรรษาตลอดเวลา ๓ เดือน และเป็นวันที่พุทธศาสนิกชนถือเป็นธรรมเนียมทำบุญตักบาตร นำดอกไม้ธูปเทียนเครื่องสักการะไปแสดงกัลยาณจิต เคารพต่อพระภิกษุสงฆ์ตามวัดวาอาราม และบ้างก็อธิษฐานจิตปฏิบัติสิ่งที่เป็นธรรม เป็นคุณงามความดีต่าง ๆ ให้ยิ่งขึ้นกว่าปรกติตลอดพรรษา ซึ่งนับว่าเป็นการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ อันจะให้ผลเป็นความสุขความเจริญรุ่งเรืองในทางโลกและทางธรรมสืบต่อไป

๓๐ มิถุนายน ๒๕๑๗

ผู้แผ่เมตตาจะได้รับคุณแห่งเมตตาด้วยตนเองก่อน

เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก นี่เป็นธรรมะ นี่เป็นสัจจะ นี่เป็นสิ่งที่แทบทุกคนเคยได้ยินได้ฟัง และน่าจะเคยพูดออกจากปากตนเองมาแล้วเป็นส่วนมาก แต่จะมีความเข้าใจในความหมายลึกซึ้งเพียงไหนก็ย่อมไม่เหมือนกัน และที่จะถึงใจในสัจจะนี้เพียงไหนก็ไม่เหมือนกัน เป็นเรื่องเฉพาะจิตใจของแต่ละคน อย่างไรก็ตาม อาจกล่าวได้ว่าทุกคนปรารถนาจะได้รับเมตตา ไม่มีผู้ใดปรารถนาจะให้ผู้อื่นขาดเมตตาในตน ถ้าทุกคนจะระลึกถึงความจริงว่าเมตตาเป็นสิ่งที่สวยงามมีค่าสำหรับตน เป็นที่ปรารถนาของตน เมตตาก็เป็นสิ่งที่สวยงามมีค่าสำหรับผู้อื่นและเป็นที่ปรารถนาของผู้อื่นเช่นเดียวกัน ถ้าทุกคนจะระลึกถึงความจริงดังกล่าวนี้ไว้ให้เสมอ จนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตใจ ก็จะเป็นที่ประจักษ์ชัดจริง ๆ ว่าเมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลกแน่นอน โลกก็มิได้หมายถึงอะไรหรือใครที่ไหน ก็หมายถึงตัวเรานี้แหละเป็นสำคัญ ตัวเราของทุกคนนี้แหละคือโลก เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนตัวเราทุกคนนี้แหละ อันเครื่องค้ำจุนทั้งหลายก็เช่นเดียวกับเมตตาเช่นไม้ค้ำ แม้เป็นไม้เล็ก ๆ เพียงอันเดียว ก็จะมีกำลังค้ำเพียงนิดเดียว ให้ความปลอดภัยมั่นคงแก่สิ่งที่ค้ำได้เพียงนิดเดียว แม้เป็นไม้ใหญ่หลายอัน ก็จะมีกำลังค้ำจุนมากให้ความมั่นคงปลอดภัยแก่สิ่งที่ค้ำได้มาก เมตตาก็เช่นเดียวกัน เมตตาเพียงเล็กน้อยก็ให้ความค้ำจุนอบอุ่นปลอดภัยแก่โลกคือตัวเราทุกคนนี้แหละเพียงเล็กน้อย เมตตาอย่างยิ่งก็ให้ความอบอุ่นปลอดภัยแก่โลกคือตัวเราทุกคนนี้แหละได้มากมาย อันแรงค้ำจุนของเมตตาที่จะให้ความอบอุ่นปลอดภัยร่มเย็นเป็นสุขแก่โลกคือตัวเรานี้นั้นเป็นสิ่งมหัศจรรย์อย่างยากจะเข้าใจได้ง่าย ๆ และการค้ำจุนของเมตตาก็เป็น

สิ่งที่เข้าใจได้ยาก ไม่เหมือนกับการค้ำจุนของเครื่องค้ำจุนอันเป็นวัตถุทั้งหลาย อันวัตถุเครื่องค้ำจุนทั้งหลายนั้นเราไปจัดวางเพื่อค้ำจุนสิ่งใดก็จะค้ำจุนเพียงเฉพาะสิ่งนั้นให้มั่นคงดำรงอยู่ แต่เมตตาเครื่องค้ำจุนนั้นมิได้เป็นแบบเดียวกับวัตถุเครื่องค้ำจุน เราแผ่เมตตาไปในผู้อื่นสัตว์อื่น ผู้ที่จะได้รับผลจากเมตตาเครื่องค้ำจุนก่อนผู้อื่นสัตว์อื่น คือตัวเราผู้แผ่เมตตานั้นเอง แม้ผู้อื่นสัตว์อื่นจะได้รับความค้ำจุนจากเมตตาของเรา แต่ก็จะได้รับทีหลัง จะไม่ได้รับก่อนผู้แผ่เมตตาเป็นอันขาด ฟังแล้วไม่น่าจะเป็นไปได้ แต่ก็เป็นสิ่งที่เป็นจริงเช่นนี้

การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่ กำลังแนะวิธีคิดเพื่อไม่ให้เป็นทุกข์เพราะเกิดความรู้สึกไม่ได้ดังใจ คือผู้นั้นก็ไม่ได้ดังใจ ผู้นี้ก็ไม่ได้ดังใจ สิ่งนั้นก็ไม่ได้ดังใจ สิ่งนี้ก็ไม่ได้ดังใจ อันความรู้สึกไม่ได้ดังใจนั้นก็ดังได้กล่าวมาแล้ว และเป็นที่ทราบกันอยู่แล้ว ว่าเป็นเหตุแห่งความไม่สบายใจ และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแก่ทุกคนอยู่บ่อยครั้งยิ่งกว่าความรู้สึกอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์อย่างอื่น วิธีคิดอย่างหนึ่งที่จะแก้ความรู้สึกไม่ได้ดังใจนี้ได้ ทำให้ไม่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ความร้อนความไม่สบายใจ ก็คือวิธีคิดอย่างประกอบด้วยเมตตามโนกรรมในบุคคลผู้เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกไม่ได้ดังใจ ซึ่งคิดไปได้หลายอย่างหลายประการ ขอให้เป็นการคิดที่ประกอบด้วยเมตตา เป็นเมตตามโนกรรมเท่านั้น ก็จะให้ผลเป็นความไม่เป็นทุกข์ใจอย่างแน่นอน ตัวอย่างของการคิดประกอบด้วยเมตตาในผู้เป็นเหตุแห่งความรู้สึกไม่ได้ดังใจก็เช่น คิดว่าเขาเกิดมาด้วยสติปัญญาความรู้ความสามารถเพียงเท่านั้น จะให้เขาทำให้ได้ดังใจเรายิ่งกว่านั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ หรือคิดว่าเขาทำด้วยความตั้งใจดีแล้วพอสมควร หรือด้วยความตั้งใจดี

แล้วเต็มที่ เมื่อผลได้เพียงเท่าที่ปรากฏก็หาเป็นสิ่งที่ควรยกเป็นโทษของเขาไม่ ความมุ่งหมายของเราอาจจะเกินความสามารถของเขา ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาช่วยไม่ได้ หรือคิดว่าเขาทำได้เพียงเท่านั้น แต่เขาก็ยังอุตส่าห์ทำ เป็นการแสดงน้ำใจ เป็นการแสดงความพยายามดีกว่าที่เขาจะไม่แสดงน้ำใจช่วยเหลือเสียเลย คิดให้เน้นหนักไปในความเมตตาอย่างไรก็ได้ทั้งนั้น ถ้ายังไม่คลายความรู้สึกไม่ได้ดังใจก็ให้คิดต่อไป คิดไปต่าง ๆ นานาอย่างไรก็ตามแต่ปรารถนาจะคิด สำคัญที่ต้องมีสติควบคุมให้ความคิดนั้นอยู่ในขอบเขตของความเมตตา ซึ่งจะรู้ได้ด้วยตนเอง เพราะความคิดที่ประกอบด้วยเมตตาจะทำให้ผู้คิดเย็นใจ ตรงกันข้ามกับความคิดที่เป็นไปด้วยความรู้สึกไม่ได้ดังใจ เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก ค้ำจุนตัวเราเองก่อนใครอื่นทั้งหมดดังได้กล่าวมาแล้วก็เป็นดังนี้ คือเมื่อความคิดของเราประกอบด้วยเมตตาเมื่อใด เราเองก็จะมีความเย็นใจทันทีเมื่อนั้น

๗ กรกฎาคม ๒๕๑๗

ความไม่สงบของใจคือเครื่องปิดกั้นสติปัญญา

ผู้ที่ทำอะไรลงไปแล้วมีความรู้สึกไม่ได้ดังใจการกระทำของตนเองมีอยู่ แม้ว่าจะไม่บ่อยครั้งหรือไม่มากเท่าที่จะเกิดความรู้สึกไม่ได้ดังใจในการกระทำของผู้อื่น ผู้ที่ทำอะไรลงไปแล้วมักจะรู้สึกไม่ได้ดังใจนั้น ปรกติจะเป็นผู้ที่ลังเลวุ่นวายกังวล หาความสบายใจยาก เพราะมีความรู้สึกไม่พอใจในผลแห่งการกระทำของตนอยู่เสมอ ทำได้อย่างนี้ก็ไม่พอใจ คิดว่าควรจะทำได้ยิ่งไปกว่านั้น ทำได้อย่างไร ๆ ก็ยังไม่พอใจ หรือถึงพอใจก็ยังรู้สึกบกพร่องอยู่จนได้ ไม่มากก็น้อย เช่นนี้เห็นได้ชัด

ว่าเป็นผู้มีความสบายใจยาก ควรจะแก้ไข มิฉะนั้นก็จะไม่อาจเป็นผู้มีความสบายใจได้เท่าที่ควรทำก็ต้องทำและทำเสร็จแล้วก็ยังต้องเดือดร้อนใจเพราะความรู้สึกไม่พอใจหรือไม่ได้ดังใจในผลงานของตนนั้น บางคนอาจจะแย้งว่า ถ้าพอใจในผลงานของตนเสียเสมอไปแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ไม่คิดทำสิ่งที่ดีขึ้นกว่าเดิม นี่ก็จริงเหมือนกัน แต่จริงในขอบเขตหนึ่งเท่านั้น คือถ้าพอใจในผลงานของตนแล้วไม่คิดทำอะไรให้ดียิ่งขึ้นไปอีกก็จริง แต่ผู้ที่พอใจในผลงานที่ตนทำแล้วนั้นไม่จำเป็นจะต้องหยุดไม่ทำอะไรอื่นที่ดีงามกว่านั้นอีกต่อไปแล้ว ผู้ที่พอใจในผลงานที่ตนทำแล้วย่อมสามารถคิดทำสิ่งอื่นที่ดีงามยิ่งขึ้นต่อไปได้ ไม่มีอะไรมาจำกัดขอบเขตหรือขวางกั้น ผู้ที่พอใจในผลงานที่ตนทำแล้วไม่ให้เกิดสติปัญญา ความสามารถในการจะคิดอ่านทำสิ่งอื่นต่อไปให้ดีงามยิ่งขึ้นกว่าเดิม ตรงกันข้าม ผู้ที่ทำอะไรลงไปแล้วไม่สบายใจเพราะรู้สึกไม่ได้ดังใจนั่นแหละที่จะเหมือนมีอะไรมาปิดกั้นสติปัญญามิให้เกิดขึ้นสมบูรณ์เต็มที่เท่าที่ควร เพื่อที่จะได้คิดอ่านทำสิ่งอื่นที่ดีงามยิ่งขึ้นสืบไป เพราะความไม่ได้ดังใจเป็นความไม่สบายใจ เป็นความไม่สงบใจ อันความไม่สงบของใจนั้นแหละคือเครื่องปิดกั้นสติปัญญา ทำให้สติปัญญาไม่สว่างรุ่งโรจน์เท่าที่ควร เมื่อแสงของปัญญาไม่สว่าง ความคิดอ่านที่จะประกอบกิจการงานใด ๆ ก็ไม่ดำเนินไปได้ดีเท่าที่ควร ความสงบของใจเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งของปัญญา ใจสงบเพียงใดปัญญาก็จะเรืองแสงเพียงนั้น ที่ท่านปฏิบัติสมาธิกรรมฐานกันก็เพื่อให้ใจสงบ เพื่อให้เกิดปัญญาตั้งแต่ปัญญาขั้นธรรมดาสำหรับแก้ปัญหาทั่ว ๆ ไป จนถึงปัญญาขั้นสูงสำหรับแก้ทุกข์เป็นลำดับ จนกระทั่งถึงอาจแก้ทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดให้หมดสิ้นได้ ดังที่เป็นพระปัญญาคุณของ

สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า และเป็นปัญญาของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่นำให้ทุกพระองค์ทุกองค์พ้นจากสังสารวัฏ ไม่ต้องทรงพบและไม่ต้องพบทุกข์ของสังสารวัฏคือการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

การปฏิบัติสมาธิกรรมฐานคือการปฏิบัติเพื่อให้ใจสงบเป็นสิ่งควรทำอย่างยิ่ง ทำไม่ได้จริงจังก็ควรทำให้ใจสงบด้วยการพยายามตัดความรู้สึกไม่ได้ดังใจในผลงานที่ตนทำแล้วลงเสียให้ได้ ทำแล้วได้ผลเพียงใดให้พยายามพอใจในผลงานนั้นเพียงนั้นก่อน ส่วนที่จะคิดทำต่อไปใหม่เพื่อให้ดียิ่งขึ้นให้เป็นอีกเรื่องหนึ่ง เช่นทำลงไปเสร็จแล้วพิจารณาแล้วว่ายังไม่ดีเท่าที่ควร ก็อย่าไปผูกใจให้รู้สึกไม่ได้ดังใจ แต่ให้ปล่อยใจเสียจากส่วนที่ทำผ่านไปแล้ว มุ่งหน้าทำสิ่งที่จะต้องทำในปัจจุบันต่อไปใหม่ ทำอย่างตั้งใจให้รอบคอบประณีตบรรจงเต็มสติปัญญาความสามารถยิ่งขึ้นกว่าเดิม อาศัยจุดบกพร่องที่ผ่านมาแล้วเป็นครูช่วยแก้ไขให้งานใหม่สำเร็จลุล่วงอย่างได้ผลดียิ่งขึ้น พยายามมีสติควบคุมใจให้ได้พอสมควรที่จะไม่ปล่อยให้เกิดรู้สึกหงุดหงิดไม่ได้ดังใจในงานส่วนที่กระทำลงไปแล้ว เป็นสิ่งไม่มีคุณประโยชน์อย่างใดเลย มีโทษสถานเดียว หากทำลงไปแล้วรู้สึกว่ายังน่าจะแก้ไขได้ก็ให้แก้ไขเสียจนเต็มความรู้ความสามารถ ถ้าแก้ไขไม่ได้แล้วผิดพลาดบกพร่องไปแล้วอย่างไรก็ปล่อยใจเสีย อย่าให้เกิดความรู้สึกไม่ได้ดังใจที่ไม่มีประโยชน์ ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นได้ เตรียมใจไว้ให้สงบให้มีปัญญาเพื่อที่จะได้ทำอะไร ๆ ต่อไปให้ได้ผลดียิ่งขึ้นจะถูกต้องกว่า วางใจเชื่อให้ได้ว่าความรู้สึกไม่ได้ดังใจนั้นเกิดขึ้นเมื่อไรให้โทษเมื่อนั้น ตรงกันข้ามกับความสงบเกิดขึ้นเมื่อไรจักเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาส่องสว่างขึ้นเมื่อนั้น

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๑๗

การเอาแต่ใจตัวเป็นความทุกข์

อันเหตุผลนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะแสดงให้ปรากฏว่าผู้ใดมีปัญญามากน้อยเพียงไหน และก็เหตุผลอีกเหมือนกันที่จะแสดงให้ปรากฏว่าผู้ใดเป็นผู้มีจิตใจอย่างไร ดีเลวอย่างไร เห็นแก่ตัวหรือไม่เห็นแก่ตัวอย่างไร

ที่จริงนั้น เมื่อพูดว่าไม่ได้ดังใจ ก็เหมือนกับพูดว่าจะเอาแต่ใจนั่นเอง เวลาเราพูดถึงความรู้สึกของเรา เราก็จะพูดว่า ไม่ได้ดังใจ แต่ถ้าเห็นคนอื่นแสดงความรู้สึกของเขาไปในทำนองไม่ได้ดังใจ เราก็จะกลับพูดเสียว่า เขาจะเอาแต่ใจ พิจารณาสักหน่อยจะเห็นว่า เมื่อพูดเกี่ยวกับตนเองจะเป็นเหมือนว่าผู้อื่นทำให้ไม่เหมือนที่ใจเราชอบ เป็นไปในทำนองผู้อื่นนั่นแหละผิด แต่เมื่อพูดเกี่ยวกับผู้อื่น ก็จะเป็นเหมือนว่าผู้อื่นผิด จะเอาแต่ใจตัวเองเท่านั้น แต่ที่จริงก็เป็นดังกล่าวไว้แล้วข้างต้น คือที่เรียกว่าไม่ได้ดังใจ หรือจะเอาแต่ใจนั้นก็มีความหมายตรงกันนั่นเอง

ทีนี้ก็น่าจะเห็นง่ายขึ้น ว่าความรู้สึกไม่ได้ดังใจนั้นจะดีได้อย่างไร ในเมื่อมีความหมายว่าจะเอาแต่ใจ คนเอาแต่ใจก็เป็นที่รู้กันว่าไม่ใช่เป็นคนที่มีผู้นิยมชมชอบ ตรงกันข้าม หาคนชอบคนที่มักเอาแต่ใจตัวไม่ค่อยจะมี ทุกคนก็น่าจะเคยรู้สึกรำคาญไม่ชอบ หรือบางทีก็ถึงกับเกลียดหรือรังเกียจคนที่มักเอาแต่ใจตัว และก็มีจำนวนไม่น้อยทีเดียวเมื่อรู้สึกดังกล่าวแล้วก็มิได้เก็บความรู้สึกไว้ในใจ แต่แสดงออกเป็นกิริยาวาจาให้รู้เห็นอยู่เสมอ เป็นการแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ผู้เอาแต่ใจโดยหาได้ย้อนดูใจตนเองไม่ ว่าวันหนึ่ง ๆ เกิดความรู้สึกแบบจะเอาแตใจมากน้อยเพียงไหน ความรู้สึกไม่ได้ดังใจเกิดขึ้นมากน้อยเพียงไหนก็

คือความรู้สึกจะเอาแต่ใจเกิดขึ้นเพียงนั้นนั่นเอง ควรพยายามทำความเข้าใจในเรื่องนี้ให้กระจ่างชัดพอสมควร ให้ยอมรับว่าความรู้สึกไม่ได้ดังใจนั้นก็คือความจะเอาแต่ใจนั่นเอง เมื่อยอมรับแล้วก็ย่อมจะเห็นความไม่ดีงามของความรู้สึกไม่ได้ดังใจง่ายขึ้น จะยินดีระงับดับเสียตามกำลังความสามารถแห่งเหตุผลคือสติปัญญา ระงับดับได้มากเพียงใด ความเย็นใจเย็นกายก็จะเกิดเป็นผลติดตามมาเพียงนั้น ความรู้สึกไม่ได้ดังใจหรือความจะเอาแต่ใจตัว เป็นเหตุแห่งความวุ่นวายเป็นเหตุแห่งความร้อน ทั้งทางกายและทางใจ ทั้งแก่ตนเอง และทั้งแก่ผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง ยิ่งเมื่อคนจำนวนมากอยู่รวมกันเป็นครอบครัว เป็นประเทศชาติ ความรู้สึกไม่ได้ดังใจหรือความจะเอาแต่ใจของแต่ละคนอันมีเป็นจำนวนมากนั้น ก็จะเป็นเหตุแห่งความวุ่นอย่างยิ่ง ความร้อนอย่างยิ่ง ทั้งทางกาย ทั้งทางใจ วิธีแก้ก็ยากนัก นอกเสียจากว่า ทุกคนจะต่างแก้ที่ตัวเอง ที่ใจตนเอง ไม่ให้คอยแต่จะรู้สึกไม่ได้ดังใจ หรือคอยแต่จะรู้สึกจะเอาแต่ใจ เวลาเห็นคนพวกหนึ่งกลุ่มหนึ่งคิดพูดทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ตนเองเห็นว่าเป็นการเอาแต่ใจ คือไม่คำนึงถึงอะไรอื่นนอกจากที่ตนพอใจ ก็ควรย้อนดูใจตนเอง ย้อนเข้าควบคุมใจตนเอง อย่าให้คิดพูดทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เป็นการเอาแต่ใจตนเอง แม้ทุกคนพยายามทำเช่นนี้ความวุ่นก็จะสงบลง ความร้อนกายร้อนใจก็จะสงบลง ทุกคนก็จะเป็นสุขตัวเองก็เป็นสุข คนอื่นก็เป็นสุข รวมเข้าเป็นบ้านก็เรียกว่าบ้านเป็นสุขรวมเข้าเป็นประเทศก็เรียกว่าประเทศชาติเป็นสุข ความร่มเย็นเป็นสุขเกิดได้ก็ด้วยความพร้อมใจกัน ไม่เป็นคนเอาแต่ใจหรือคอยแต่จะรู้สึกไม่ได้ดังใจในเรื่องนั้นเรื่องนี้ ในคนนั้นคนนี้ อยู่เสมอ

๒๑ กรกฎาคม ๒๕๑๗

คนช่างคิดคือคนเป็นทุกข์

เหตุอีกอย่างหนึ่งของความทุกข์ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นเหตุที่แท้จริงยิ่งกว่าเหตุอื่นใดทั้งหมด คือความคิด โรคช่างคิดที่เรียกกันทั่ว ๆ ไปนี้แหละคือเหตุแห่งความทุกข์ที่แท้จริง โรคช่างคิดหรือจะเรียกว่าโรคคิดมากก็ได้ เป็นเหตุแห่งความทุกข์จริง ๆ คนช่างปรุงช่างคิด เป็นคนมีความทุกข์มากกว่าคนไม่ช่างปรุงไม่ช่างคิด แม้จะประสบเหตุการณ์เหมือนกัน คนช่างปรุงช่างคิดก็จะมีความทุกข์มากกว่าคนไม่ช่างปรุงไม่ช่างคิด ยกตัวอย่างเช่น เป็นคนจนเหมือน ๆ กัน คนช่างปรุงช่างคิดจะเป็นทุกข์มาก เพราะจะสามารถปรุงคิดไปถึงอนาคตได้อย่างวุ่นวาย คงจะต้องเป็นอย่างนั้น คงจะต้องเป็นอย่างนี้ที่ล้วนแต่ไม่ดี ความทุกข์เกิดขึ้นพร้อมกับความปรุงคิด ทั้งที่บางทีความจริงก็อาจไม่เป็นไปตามความปรุงคิดก็ได้ ความจริงจะเป็นอย่างไรเป็นเรื่องหนึ่ง ความปรุงคิดเป็นอีกเรื่องหนึ่งและความทุกข์นั้นจะเกิดพร้อมความปรุงคิด ความทุกข์จะไม่รอดูความจริง ไม่รอให้ความจริงเกิดตามที่ปรุงคิดไว้เสียก่อนแล้วจึงจะทุกข์ อันความปรุงคิดนั้นเป็นผลของความไม่รู้ตามความเป็นจริง เพราะไม่รู้ จึงต้องคิด ต้องคาด ต้องเดา ต้องประมาณ ต้องฟุ้งซ่านวุ่นวายไป เรื่องนี้ก็เข้าใจง่าย เป็นธรรมดาอะไรที่รู้แล้วจะต้องไปคิดไปปรุงอะไรต่อไปอีก รู้แล้ว ถูกต้องตามเป็นจริงแล้ว ก็จบกันเพียงนั้น ไม่มีเหตุให้ต้องคิดต้องปรุงต่อไปอย่างเช่นกำลังขาดแคลน ถ้าศึกษาพระพุทธศาสนามาดี รู้ว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการของผู้ใด ถ้ารู้เช่นนั้น ก็เป็นการรู้ตามความเป็นจริง รู้แล้วก็ไม่คิดปรุงต่อไป และก็ไม่เป็นทุกข์ด้วย เพราะ

การรู้ตามความจริงว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็เท่ากับรู้ว่าสิ่งที่กำลังประสบอยู่จักต้องเปลี่ยนแปลงไป ขาดแคลนอยู่ขณะนี้ก็จะไม่ขาดแคลนตลอดไป หรือแม้จะมั่งคั่งด้วยลาภยศ สรรเสริญสุขอยู่ในขณะนี้ก็จักต้องเปลี่ยนแปลงไป จะคิดอ่านแก้ไขป้องกันอย่างไรก็จักไม่อาจป้องกันมิให้เป็นไปตามหลักสาม คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ ป้องกันไม่ได้ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ถ้ารู้ให้ถูกให้จริงเช่นนี้ ก็ย่อมจะรู้ชัดว่า ความปรุงคิดไม่เป็นคุณเป็นประโยชน์ พูดภาษาธรรมดาก็ต้องพูดว่าคิดก็เท่านั้นไม่คิดก็เท่านั้น ต้องไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนแปลง และไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการจนได้ ไม่ว่าเรื่องใดสิ่งใดและผู้ใดทั้งสิ้นล้วนมีลักษณะสามดังกล่าว ผู้รู้ตามความจริงมากน้อยเพียงใด จักคลายความยึดมั่นในทุกเรื่องทุกสิ่งและในทุกบุคคลมากน้อยเพียงนั้น เมื่อความยึดมั่นคลาย ความปรุงคิดก็เป็นไปเช่นเดียวกัน รู้ตามความจริงชัดเจนเพียงใด ความปรุงคิดก็คลายลงเพียงนั้น เหตุแห่งความทุกข์ก็น้อยลงเพียงนั้น ความทุกข์อันเป็นผลก็จักน้อยลงด้วย ผลจักไม่เกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุ และผลกับเหตุจักเป็นสิ่งสมควรกันเสมอ ผลจักไม่เกินกว่าเหตุ และจักไม่ผิดจากเหตุ เหตุเป็นเช่นไรผลจักเป็นเช่นนั้นแน่นอน เหตุคือกรรม ผลคือผลของกรรม ทำกรรมเช่นไร ผลของกรรมจักเป็นเช่นนั้น ที่กล่าวกันว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วนั่นแล

วันนี้เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร รายการบริหารจิตขอพระราชทานน้อมถวายพระพรชัยมงคล ขอพระบารมีอีกพระเมตตาคุณแห่งสมเด็จบรมบพิตรพระราชสมภารเจ้าทั้งสองพระองค์ ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ และขอ

พระราชกุศลบุญราศีที่ได้ทรงบำเพ็ญแล้วทั้งหมด ได้อภิบาลรักษา ให้ทรงพระเกษมสวัสดิ์ผ่องพ้นภัยพิบัติน้อยใหญ่ มีพระราชปรารถนาความสำเร็จในสิ่งใดเป็นไปดังพระราชปรารถนาอันควร ทรงศึกษาสำเร็จ ลุล่วงด้วยดีครบถ้วนทุกวิชาการ เสด็จสถิตเป็นความเบิกบานยินดีนิรันดร ขอถวายพระพร

๒๘ กรกฎาคม ๒๕๑๗

อันคนอกตัญญูนั้นทุกคนรังเกียจ

เรื่องความคิดเป็นเรื่องสำคัญ เป็นเหตุที่จะทำให้เป็นสุขก็ได้ เป็นทุกข์ก็ได้ จิตใจสงบเย็นก็ได้ วุ่นวายเร่าร้อนก็ได้ เรื่องของความคิดจึงเป็นเรื่องสำคัญ ควรศึกษา ควรรู้วิธีที่จะควบคุมให้อยู่ในขอบเขตอันจะเป็นเหตุให้เกิดความสุขมีจิตใจสงบเย็นเท่านั้น ไม่ควรปล่อยให้ความคิดเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์มีจิตใจวุ่นวายเร่าร้อน เพราะนั่นเป็นโทษแก่เจ้าของความคิดก่อนผู้อื่นทั้งหมด และยังอาจแผ่ขยายออกไปเป็นโทษแก่ผู้อื่นได้อีกด้วย ตรงกันข้าม ความคิดที่เป็นเหตุให้เกิดความสุขมีจิตใจสงบเย็น เพราะนั่นเป็นคุณแก่เจ้าของความคิดก่อนผู้อื่นทั้งหมด และยังอาจแผ่ขยายออกไปเป็นคุณแก่ผู้อื่นได้อีกด้วยเช่นกัน

ความคิดที่ประกอบด้วยเหตุผล เป็นความจริง เที่ยงตรง เป็นความคิดที่จะให้คุณสถานเดียวไม่ให้โทษอย่างใด แม้จะคิดมากมายเพียงใดก็ไม่เป็นโทษ หากเป็นความคิดในขอบเขตและลักษณะดังกล่าว คือมีเหตุผล เป็นความจริง เที่ยงตรง ตรงกันข้ามกับความคิดที่เป็นโทษสถานเดียว คือความคิดนั้นไม่ประกอบด้วยเหตุผล ไม่เป็นความจริง ไม่เที่ยงตรง

ในทางพุทธศาสนา ท่านสอนวิธีทำใจให้สงบหรือให้มีสมาธิไว้อย่างหนึ่ง คือให้คิดถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า หรือพระธรรม หรือพระสงฆ์ ตามความเป็นจริง นี่ก็แสดงว่าด้วยความคิดที่เป็นความจริงเที่ยงตรง ประกอบด้วยเหตุผล ทุกคนสามารถจะทำใจให้สงบเป็นสมาธิได้ ไม่วุ่นวายเร่าร้อน

ทุกวันนี้ ความวุ่นวายเร่าร้อนมีอยู่มากมาย ซึ่งก็กล่าวได้ไม่ผิดว่าเกิดจากใจ ที่มีความคิดอันเป็นโทษ คือความคิดที่ไม่ประกอบด้วยเหตุผล ที่ไม่เป็นความจริงที่ไม่เที่ยงตรง จะยกตัวอย่างเพียงบางประการคนบางคนเกิดมีความคิดว่า มารดาบิดาครูบาอาจารย์ไม่มีบุญคุณ นี่แหละเป็นความคิดที่เป็นโทษอย่างแท้จริง ก่อให้เกิดความวุ่นวายไม่สงบเป็นอันมาก เริ่มแต่ใจผู้คิดเอง และแผ่ออกถึงผู้อื่นด้วย ที่คิดเช่นนั้นเป็นโทษ ก็เพราะไม่ประกอบด้วยเหตุผล ไม่เป็นความจริง ไม่เที่ยงตรง

ลองจับพิจารณาดูจะเห็นว่า ทำไมคิดเช่นนั้นจึงเป็นโทษ ทั้งแก่เจ้าตัวเองและแก่ผู้อื่น เช่นเมื่อคิดว่ามารดาบิดามิได้ตั้งใจให้บุตรธิดาเกิดมา แม้เพียงเท่านี้ก็เป็นโทษยิ่งนักแล้ว ทำให้วุ่นวายเร่าร้อนได้นักแล้วเพียงตื้น ๆ ผลก็จะเกิดเป็นความน้อยเนื้อต่ำใจ คือเป็นความทุกข์ร้อนของผู้คิดนั่นเอง ถ้าเป็นความจริงก็ยังดี ยังจะมีทางแก้ไข เป็นต้นว่าหาทางบอกกล่าวท่านผู้เป็นมารดาบิดาทั้งหลาย มิให้ยอมให้บุตรธิดามาเกิดอีก แต่เพราะมิใช่เป็นความจริง บุตรธิดาเป็นที่รักที่ปรารถนาของมารดาบิดา จึงไม่มีทางจะห้ามปรามให้ท่านไม่ยอมให้เกิดบุตรธิดาได้เรียกว่าไม่มีทางแก้ไข เพราะความจริงย่อมเป็นความจริงอยู่เสมอไป ผู้ที่คิดนอกลู่นอกทางไปว่ามารดาบิดาไม่มีพระคุณ เพราะไม่ได้ตั้งใจให้

บุตรธิดามาเกิด จึงได้แต่วุ่นวายเร่าร้อนไปไม่จบไม่สิ้น ไม่มีวันจะได้รับความสงบสุขได้ ยิ่งพยายามเผยแพร่ความคิดที่ไม่ประกอบด้วยเหตุผล ไม่เป็นความจริง ไม่เที่ยงตรงมากขึ้นเพียงใด ก็จะเพิ่มความเร่าร้อนวุ่นวายมากขึ้นเพียงนั้น จะแผ่ออกจากจิตใจไปถึงผู้อื่น และขณะเดียวกันก็จะได้รับโทษจากภายนอกไปเป็นโทษกระทบกระเทือนตนเองอีกด้วย เช่นผู้ไม่เห็นด้วย เพราะเป็นผู้มีความคิดประกอบด้วยเหตุผลเป็นความจริง เที่ยงตรง คืออาจจะเกิดปฏิกิริยาที่แรง เช่นเกิดความคิดประณามว่าเป็นคนอกตัญญู อันคนอกตัญญูนั้นเป็นคนที่ทุกคนรังเกียจ แม้เจ้าตัวเองก็ยังรังเกียจคนอกตัญญูอื่นทั้งหลาย เมื่อความคิดรังเกียจหรือดูถูกเกิดขึ้นในบุคคลใด การปฏิบัติก็อาจจะตามมาอย่างไม่สวยงามได้ด้วย ที่เป็นความเดือดร้อนได้ด้วย แล้วความสงบสุขจะเกิดที่ไหน คุณของการคิดไม่เที่ยงตรงต่อความจริงไม่ประกอบด้วยเหตุผลเช่นนั้น จะมีได้อย่างไร จริงอยู่ สำหรับบางคน การเผยแพร่ความคิดไม่ดีเช่นนี้ เป็นการจงใจเพื่อให้เกิดความวุ่นวายไม่เป็นสุขแก่ส่วนรวม แต่ถ้าคนส่วนมากรู้เหตุผลเห็นคุณเห็นโทษตามความเป็นจริงไม่หวั่นไหวไปตามไม่ตกเป็นเครื่องมือไปด้วย ก็สามารถจะคุ้มครองความคิดของตนเองมิให้เป็นโทษ มิให้ก่อความวุ่นวายเร่าร้อนแก่ตนเองตลอดถึงแก่ผู้อื่น แก่ส่วนรวมได้ด้วย จึงควรจะพยายามมีสติ พิจารณาเรื่องราวทั้งหลายให้เห็นเหตุผล ให้ตรงตามความเป็นจริงอย่างเที่ยงแท้ แล้วความคิดเช่นนั้นนั่นแหละ จะเป็นเหตุให้ใจตนเองสงบเย็นเป็นสุขอย่างยิ่ง

๒๕ สิงหาคม ๒๕๑๗

มารดาบิดามีความเมตตากรุณาต่อบุตรธิดา ยิ่งกว่าต่อชีวิตของท่านเอง

ความคิดที่ว่ามารดาบิดาครูอาจารย์ไม่มีบุญคุณนั้น กล่าวอย่างที่ทั่วไปเข้าใจกันก็เป็นบาปกรรม บาปกรรมก็คือกรรมที่ไม่ดี ที่เป็นบาป และกรรมที่ไม่ดีก็ต้องให้ผลไม่ดี ที่เป็นผลของบาป ผู้ใดจะเชื่อหรือไม่เชื่อ ความจริงก็ต้องเป็นเช่นนั้น ต้องเป็นบาปกรรม ต้องให้ผลไม่ดี เพราะเป็นผลของบาป ผลของบุญเท่านั้นจึงจะเป็นผลดี ผลของบาปจะเป็นผลดีไม่ได้เลยเป็นอันขาด ใครจะเชื่ออย่างไรก็ตาม สัจธรรมนี้ก็ไม่เปลี่ยนแปลง ต้องเป็นสัจธรรมอยู่ตลอดไป

ทำไมจึงว่าความคิดที่ว่ามารดาบิดาครูอาจารย์ไม่มีบุญคุณเป็นบาป ก็เพราะมารดาบิดาครูอาจารย์ท่านเป็นผู้มีพระคุณอย่างยิ่ง โดยเฉพาะมารดาบิดาด้วยแล้วเป็นผู้มีพระคุณต่อบุตรธิดาเป็นที่สุด จนพระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า มารดาบิดาเป็นพระอรหันต์ของบุตรธิดา พระพุทธองค์นั้นท่านก็ทรงเป็นพระอรหันต์พระองค์หนึ่ง คือพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงพระคุณเหนือท่านผู้ทรงพระคุณทั้งหลาย แต่กระนั้นก็ยังทรงกล่าวว่า สำหรับบุตรธิดาแล้วมารดาบิดาเปรียบเหมือนพระอรหันต์ทีเดียว คือทรงพระคุณต่อบุตรธิดาเหนือท่านผู้ทรงพระคุณทั้งหลายทีเดียว เช่นนี้แล้วบุตรธิดาใดคิดหรือพูดว่ามารดาบิดาไม่มีบุญคุณต่อบุตรธิดาจึงเป็นการทำบาปกรรมอย่างยิ่ง เพียงคิดเท่านั้นไม่ถึงต้องปฏิบัติต่อท่านสถานอื่นก็เป็นบาปกรรมนักหนาแล้ว ยิ่งถึงกับแสดงออกทางกายกรรมต่อท่านด้วยแล้วบาปกรรมนั้นก็พ้นประมาณ ถ้าทำให้ท่านถึงกับเสียชีวิตก็เป็นอนันตริยกรรม

การพูดก็ตาม การกระทำอื่นใดก็ตาม ที่ไม่สมควรต่อมารดาบิดา

ล้วนมีเหตุมาจากความคิดที่ว่ามารดาบิดาไม่มีบุญคุณทั้งสิ้น ดังนั้น จึงกล่าวว่าความคิดนั้นเป็นบาป เป็นเหตุแห่งบาปอกุศลอย่างยิ่ง ผลของบาปนั้นก็ดังได้กล่าวแล้ว เริ่มที่จิตใจของผู้เป็นเจ้าของความคิดที่ไม่ประกอบด้วยเหตุผล ไม่เป็นความจริง ไม่เที่ยงตรง เป็นความร้อน ความวุ่น มารดาบิดาทั้งหลายก็เป็นปุถุชน ย่อมมีเวลาทำสิ่งที่อาจไม่ถูกต้องที่เป็นการพลาดพลั้งไปได้มากบ้างน้อยบ้าง หากบุตรธิดามีความคิดว่าท่านไม่มีบุญคุณเพราะไม่ได้ตั้งใจให้บุตรธิดามาเกิด เวลาท่านพลาดพลั้งไปบ้างหนักนิดเบาหน่อย บุตรธิดาก็จะมีปฏิกิริยาต่อท่านอย่างรุนแรง แต่ถ้ามีความคิดอยู่ว่า มารดาบิดาเป็นผู้ทรงพระคุณของบุตรธิดาแล้ว เวลาท่านพลาดพลั้งไปบ้างตามวิสัยปุถุชน ปฏิกิริยาที่รุนแรงก็จะไม่เกิด จะน้อยใจเสียใจก็จะเป็นไปแบบธรรมดา ที่มีความเคารพรักในมารดาบิดาเป็นเหตุความรุนแรงอื่น ๆ จะไม่ตามมา ทุกวันนี้ มีข่าวบุตรธิดาประทุษร้ายมารดาบิดาบ่อย จนบางข่าวก็แทบจะเหลือเชื่อ คือเป็นการแสดงความอกตัญญูจนเหลือเชื่อ หรือจะกล่าวว่าเป็นการไม่กลัวบาปกลัวกรรมที่หนักนักหนาจนเหลือเชื่อก็ถูกเช่นกัน นี่ก็เป็นเพราะทุกวันนี้มีการคิด การพูด การชักชวน ให้เกิดความเข้าใจว่ามารดาบิดาไม่มีบุญคุณ ไม่ได้ตั้งใจให้บุตรธิดามาเกิด ชักชวนให้เห็นไปว่า มารดาบิดาเป็นผู้เห็นแก่ตัวเท่านั้น ซึ่งที่จริงจะหาเหตุผลอะไรมายกให้เห็นว่าเป็นความจริงเช่นนั้นก็หามีไม่ ไม่มีผู้ใดอาจหาเหตุผลมายกประกอบให้เห็นได้เลย ตรงกันข้าม มีเหตุผลบริบูรณ์ที่แสดงว่ามารดาบิดามีความรักความเมตตากรุณาต่อบุตรธิดายิ่งกว่ามีความรักความเมตตากรุณาต่อชีวิตของท่านเอง

เพื่อป้องกันจิตใจตัวเองมิให้หวั่นไหวไปตามคำชักชวนที่มีค่อน

ข้างมากในระยะนี้ จึงควรที่ทุกคนจะพยายามหาเวลาสงบใจ ระลึกทบทวนถึงพระคุณของท่านผู้เป็นมารดาบิดา เริ่มแต่ความอดทนของท่านที่อุ้มท้องอยู่ถึง ๙ เดือน ๑๐ เดือน เป็นความหนักที่ไม่มีเวลาวางได้เลยตลอดระยะเวลานั้น เราถือของหนักชั่วครั้งชั่วคราวยังอยากวาง ยังต้องวาง ยังไม่ประสงค์จะหยิบขึ้นถืออีก ถ้าไม่รู้สึกว่าของนั้นเป็นสิ่งสูงค่ายิ่งนัก นอกจากนั้น ทุกคนก็คงเคยรู้สึกแล้วว่าขณะที่บุตรธิดาอยู่ในครรภ์นั้นไม่ทำให้ท่านผู้เป็นมารดามีรูปลักษณ์งดงามน่าดู บางคนคงจะเคยรู้สึกถึงกับว่าน่าอาย แต่ท่านผู้เป็นมารดาบิดาเองหาได้มีความรู้สึกเช่นนั้นไม่ ความรู้สึกทั้งหมดของท่านไปรวมเป็นความรัก ความเมตตากรุณาในบุตรธิดาที่แม้จะยังไม่ทันเห็นหน้าค่าตาก็ตาม นี้ประมาณได้จากการที่ท่านไม่ได้หลบหลีกปลีกตัวไปเสียที่ไหนในระยะที่บุตรธิดาถือกำเนิดอยู่ในครรภ์ ท่านคงอยู่ในสังคมในสายตาของคนทั่วไปอย่างปรกติ และบางทีก็อย่างภาคภูมิใจยิ่งกว่าปรกติเสียอีกด้วย ทั้งหมดเป็นไปด้วยอำนาจความรักและเมตตากรุณาในบุตรธิดาจริง ๆ ขอให้พยายามหาเวลาสงบใจคิดทบทวนให้ลึกซึ้ง จะเป็นการบริหารจิตที่ถูกต้อง

๑ กันยายน ๒๕๑๗

ความร่มเย็นเกิดจากระลึกรู้พระคุณท่าน

การทบทวนถึงพระคุณของท่านผู้ทรงพระคุณทั้งหลาย มีมารดาบิดาเป็นต้น ซึ่งได้กล่าวมาบ้างแล้วถึงพระคุณของมารดาบิดา จะได้กล่าวต่อไป เพื่อเป็นแนวแนะให้ทุกคนผู้ล้วนมีมารดาบิดาผู้ล้วนต้องเป็นบุตรหรือธิดาด้วยกันทั้งนั้น ได้คิดทบทวนเป็นการบริหารจิต ยก

จิตให้อยู่ในระดับสูง ขณะเดียวกันยังจิตให้เกิดความสงบเยือกเย็นเป็นสุขได้อย่างยิ่ง ทั้งยังจะเป็นเหตุให้ได้รับความสุขความเจริญอันเป็นวิบากคือผลของกรรมที่ดีสืบต่อไปอีกด้วย

ที่จริง ทุกเวลานาทีก็ว่าได้ ที่มีสิ่งอันอาจเตือนใจให้ทุกคนนึกได้ถึงพระคุณของมารดาบิดาเป็นต้นว่า การได้เห็นผู้เป็นมารดาบิดาทั้งหลายปฏิบัติต่อบุตรธิดาของตน โดยเฉพาะบุตรธิดาที่ยังเล็กไร้เดียงสาไร้ความสามารถที่จะปกป้องคุ้มครองเลี้ยงดูตัวเอง การได้เห็นภาพเช่นนั้นก็มิได้แตกต่างจากการได้เห็นภาพในอดีตของตนเอง เมื่อครั้งยังเยาว์วัย เมื่อครั้งมารดาบิดาต้องปกป้องคุ้มครองรักษาเลี้ยงดูแบบที่กล่าวกันว่าชนิดริ้นไม่ให้ไต่ไรไม่ให้ตอม ท่านต้องเสียสละเพียงใด ทั้งเหนื่อยกายทั้งเหนื่อยใจ กว่าบุตรธิดาจะเติบใหญ่นั้นแสนนาน และเมื่อบุตรธิดาเติบใหญ่แล้วก็ใช่ว่าความยากลำบากของท่านผู้เป็นมารดาบิดาจะสิ้นสุด ตรงกันข้ามดูเหมือนว่าจะทวีขึ้นเป็นอันมาก โดยเฉพาะในกรณีที่บุตรธิดาเป็นผู้ไม่ว่านอนสอนง่าย ไม่อยู่ในโอวาท หรือมิฉะนั้นก็เป็นผู้ต้องเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต เป็นต้นว่า อุปสรรคในการเล่าเรียนศึกษาหรือในอาชีพการงานเป็นต้น ความขัดข้องเดือดร้อนทั้งหลายที่บุตรธิดาต้องประสบ ล้วนเป็นความขัดข้องเดือดร้อนของมารดาบิดาด้วยเช่นเดียวกัน และความจริงนั้นท่านจะเดือดร้อนใจยิ่งกว่าบุตรธิดาเองเสียอีกด้วย กล่าวก็ไม่ผิดถ้าจะว่ามารดาบิดานั้นรักบุตรธิดายิ่งกว่าที่บุตรธิดารักตัวเอง เรารักตัวเองเพียงใดท่านผู้เป็นมารดาบิดาของเรา ท่านรักเรายิ่งกว่านั้นอย่างประมาณมิได้ นี้เป็นความจริงที่อย่างน้อยผู้เคยมีบุตรธิดาแล้วย่อมรับรองได้ เพียงแต่ว่ามักจะรับรองในแง่ที่ว่าตนเองรักบุตรธิดามากกว่าที่บุตรธิดารักตัวของ

เขาเอง มักไม่รับรองว่ามารดาบิดาของตนก็รักตนยิ่งกว่าที่ตนรักตัวเองเหมือนกัน ความคิดแคบ ๆ เช่นนี้ เป็นความคิดที่เรียกได้ว่าเห็นแก่ตัว คำนึงถึงจิตใจตัวเองเท่านั้น น่าจะได้บริหารจิตให้ความคิดนั้นกว้างขวางออกไป จนถึงแลเห็นจิตใจของท่านผู้เป็นมารดาบิดาของตนด้วย และจะกว้างขวางต่อไปถึงท่านผู้เป็นมารดาบิดาของผู้อื่นด้วยก็จะดีเป็นอย่างยิ่ง จะก่อให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขได้อย่างยิ่ง

ทำไมจึงกล่าวว่าการรำลึกถึงพระคุณของมารดาบิดาจะเป็นเหตุให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุข คำตอบมีอยู่ และถ้าทุกคนพร้อมจะนึกดูก็จะเข้าใจ จะเห็นจริง

เมื่อนึกถึงพระคุณของท่านผู้เป็นมารดาบิดาว่ามีแก่ตนจริงเป็นอันมาก ก็ย่อมตระหนักไปพร้อมกันว่าท่านรักเรายิ่งนัก ท่านปรารถนาจะเห็นความเจริญรุ่งเรืองของเรายิ่งนัก ความเป็นคนดีของเราจะเป็นความสุขของท่าน ในทางตรงกันข้าม ความเป็นคนไม่ดีของเราจะเป็นความทุกข์ของท่าน เมื่อความตระหนักใจเช่นนี้เกิดขึ้น ก็ย่อมจะเกิดความระมัดระวังตัวพอสมควรเป็นอย่างน้อย ที่จะไม่ทำความทุกข์ให้เกิดแก่ท่านและอย่างมากก็ย่อมจะพยายามทำคุณงามความดีที่จะเป็นความสุขความชื่นใจของท่าน ซึ่งนั่นแหละจะเกิดผลโดยตรงแก่ตัวเองก่อนในทันที มารดาบิดาเป็นผู้ได้รับความสุขความสบายใจทีหลัง การที่คนแม้เพียงคนเดียวพยายามทำคุณงามความดีเต็มความสามารถ อำนาจแห่งความดีนั้นก็อาจจะยังให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขแก่คนอื่น ๆ ได้เป็นอันมาก อานุภาพของความดีเป็นสิ่งอัศจรรย์ คิดให้ลึกซึ้งแม้เพียงพอสมควรจะเข้าใจ จะซาบซึ้ง และคิดให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นอีก จะเห็นตระหนักชัดว่า คนดีทุกคนผู้สร้างอานุภาพแห่งความดีขึ้นนั้นล้วนเป็น

หนี้พระคุณของท่านผู้มีพระคุณเป็นต้นว่า มารดาบิดา ครูอาจารย์ทั้งสิ้น และแม้คนไม่ดีทั้งหลายก็ตาม มีชีวิตอยู่ได้อย่างที่ตนเองรู้สึกพอใจนั่นแหละ ก็ล้วนเป็นหนี้พระคุณท่านผู้มีพระคุณดังกล่าวแล้วเช่นกัน

๘ กันยายน ๒๕๑๗

คนดีย่อมไม่เลี่ยงหนีการทดแทนพระคุณ

ทุกคนในโลกนี้ล้วนเป็นหนี้พระคุณท่านผู้ทรงพระคุณทั้งหลาย อาทิท่านผู้เป็นมารดาบิดา ครูอาจารย์ คิดให้ดีแล้วจะไม่อาจค้านได้ว่าที่กล่าวนี้ไม่ใช่สัจจะ ไม่เป็นความจริง แต่จะเห็นด้วยว่าเป็นสัจจะ เป็นความจริง ที่จะไม่มีวันเปลี่ยนแปลงไปได้เลย ไม่ว่าอะไรจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างใดก็ตาม เป็นต้นว่า ถึงแม้เหตุการณ์ของบ้านเมือง ของชีวิตประจำวัน จะผันแปรเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร จนถึงกับแม้ว่าจะมีผู้โฆษณาชวนเชื่อมากมายเพียงไหนให้ลบล้างสัจจะดังกล่าวข้างต้น สัจจะนั้นก็จะต้องเป็นสัจจะอยู่อย่างมั่นคงตลอดไป มารดาบิดาคือผู้มีพระคุณ ครูอาจารย์คือผู้มีพระคุณ เราผู้เป็นบุตรธิดา เป็นศิษยานุศิษย์คือผู้เป็นหนี้พระคุณ ยิ่งปฏิเสธพระคุณเพียงใด หนี้พระคุณก็จะยิ่งใหญ่โตขึ้นเพียงนั้น ความจริงย่อมเป็นเช่นนี้ น่าที่จะได้ใช้เหตุผลพิจารณาให้เข้าใจพอสมควร เพื่อว่าจะได้สามารถทำตนให้เป็นลูกหนี้ที่ดี ที่มีโอกาสผ่อนหนี้ที่ยิ่งใหญ่ได้บ้าง แม้ไม่กล่าวก็เป็นที่เข้าใจกันดีแล้วว่าผู้เป็นลูกหนี้เงินทองทั้งหลาย แม้ปฏิเสธการใช้คืนหนี้นั้น ก็มีโทษทัณฑ์ที่จะต้องใช้แทน หนี้พระคุณก็มิได้แตกต่างกันเลย การพยายามทดแทนหนี้พระคุณ จึงเป็นสิ่งที่คนดีมีปัญญาไม่ปรารถนาหลีกเลี่ยง แต่ยินดีที่จะทดแทนชดใช้เต็มสติปัญญาความสามารถ แต่ความจริงก็

มีอยู่เช่นกันว่า คนกตัญญูกตเวที คือรู้พระคุณที่ท่านทำแล้วแก่ตน และตอบสนองพระคุณท่านนั้นหายาก การจับพิจารณาถึงพระคุณของท่านผู้มีพระคุณให้จริงจัง เพื่อได้ตอบแทนพระคุณท่านให้จริงจัง จึงเป็นการบริหารจิตที่สำคัญยิ่ง เพราะจะเป็นการยกจิตให้เป็นจิตของคนดีมีกัตญญูกตเวที ที่แม้พระพุทธองค์ก็ทรงกล่าวสรรเสริญว่าเป็นบุคคลที่หาได้ยากยิ่ง

จับพิจารณาพระคุณท่านผู้ทรงพระคุณให้จริงจัง จนเกิดความซาบซึ้งจับใจแล้วกรรมใดใดที่จะประกอบกระทำต่อไปจะเป็นกรรมที่ดีอันจะยังให้เกิดผลดีแก่ตัวเองยิ่งกว่าแก่ผู้ใดอื่นทั้งสิ้น

ได้กล่าวถึงการพิจารณาพระคุณของท่านผู้เป็นมารดาบิดามาบ้างแล้วเพียงเล็กน้อย ยังมีพระคุณของท่านยิ่งกว่าที่ได้ยกมากล่าวแล้วอีกมากมายเหลือคณานับ ควรที่จะได้พยายามค่อยคิดนึกค่อยพิจารณาให้กระจ่างชัดแก่จิตใจด้วยกันทุกคน จะไม่เป็นการเสียเวลาเปล่า จะไม่เป็นการกระทำของคนเขลาเบาปัญญา แต่จะเป็นการได้รับผลตอบแทนอย่างยิ่ง เป็นการกระทำของคนดีมีปัญญา

อันคนดีนั้นเป็นผู้ที่ทันสมัยอยู่เสมอ กาลเวลาจะล่วงไปสักเท่าใด สมัยจะเปลี่ยนแปลงฟุ้งเฟื่องไปสักเพียงไหน คนดีก็เป็นผู้ที่ทันสมัยอยู่เสมอ คนดีไม่มีพ้นสมัยไม่มีล้าสมัย ความคิดที่ว่าคนดีเป็นคนไม่ทันสมัย เป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง คนไม่ดีต่างหากเป็นคนพาตนพ้นสมัยออกไปทุกที ไม่เท่าไรก็จะพ้นลับไปเลย

เมืองไทยเป็นเมืองพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงเป็นยอดของคนดี และทรงเป็นผู้ที่ทุกคนต้องยอมรับว่าเป็นผู้ที่ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา ไม่ทรงพ้นสมัยเลย ตัวอย่างประกอบความเป็นคนดีที่ไม่พ้นสมัย

ที่ทันสมัยอยู่เสมอของพระพุทธเจ้าที่เห็นอยู่อย่างเด่นชัดมีอยู่มากมายในเมืองไทยเรานี้ และในเมืองอื่นด้วยมิใช่น้อย พระพุทธรูปก็ตาม วัดวาอารามก็ตาม พระพุทธเจดีย์น้อยใหญ่ก็ตาม เหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องประกาศเทิดทูนความดีที่ทันสมัยอย่างที่สุดของพระพุทธเจ้า เวลากว่าสองพันห้าร้อยปี มิได้ทำให้ทรงพ้นไปจากสมัย ในขณะที่ใคร ๆ อีกมากมายประมาณมิถ้วนที่มิได้ทรงความดีเช่นพระพุทธองค์ ต่างพ้นไปหมดแล้วจากสมัย จากความทรงจำรำลึกถึงของผู้คนรุ่นหลังที่กล่าวว่าเป็นคนสมัยใหม่ เมื่อเห็นพระพุทธรูปเห็นวัดวาอาราม เห็นพระพุทธเจดีย์น้อยใหญ่ เพื่อเป็นการบริหารจิตโดยตรง ขอให้นึกถึงความจริงที่ว่าทั้งหมดนั้นเกิดขึ้นเพราะความดี เพราะพระพุทธองค์ทรงเป็นคนดี ไม่ใช่เพราะเหตุใดอื่นทั้งสิ้น ความดีแท้ ๆ ที่เป็นเหตุให้เกิดอนุสรณ์สูงค่าที่สร้างขึ้นด้วยเงินทองมหาศาลวิจิตรงดงามตระการ เกินกว่าอำนาจอื่นใดจะบันดาลได้ นอกจากอำนาจความดีเท่านั้น ความดีจึงเป็นสิ่งไม่ตาย เป็นสิ่งไม่พ้นสมัย เป็นสิ่งทันสมัยอยู่เสมอ นั่นก็คือคนดีเป็นคนทันสมัยอยู่เสมอ ไม่มีผู้ใดแม้ว่าจะเกิดในสมัยใหม่สุดเพียงไหนที่ถ้าไม่เป็นคนดีเสียอย่างเดียวแล้ว จะเป็นคนทันสมัยได้เท่ากับคนดีที่แม้จะละร่างไปจากโลกนี้แล้วก็ตาม ฉะนั้น ถ้าปรารถนาจะกล่าวว่าตนเป็นคนทันสมัย หรือเป็นคนนำสมัย ก็จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องบริหารจิตของตนให้เป็นจิตของคนดีเสียก่อนดังกล่าวแล้ว

๑๕ กันยายน ๒๕๑๗

การคิดถึงความดีเป็นการบริหารจิต

ความดีเป็นสิ่งไม่ตาย เป็นสิ่งทันสมัยอยู่เสมอ อยู่คู่สมัยทุกสมัย การคิดถึงความดีเป็นการบริหารจิตโดยตรงที่สุด เพราะจะทำให้จิตใจของผู้คิดใสสว่าง ว่างจากความรู้สึกนึกคิดในด้านรุนแรงขุ่นมัวเศร้าหมอง อย่างน้อยก็ในชั่วระยะเวลาที่กำลังคิดถึงความดีเช่นนั้น ใจที่ใสสว่างจากความรู้สึกมัวหมองดังกล่าวเป็นใจที่มีค่า ควรเป็นที่พึงปรารถนาอย่างยิ่ง การคิดถึงความดีหรือพระคุณของท่านผู้ทำพระคุณแล้วจึงเป็นสิ่งควรทำยิ่งนัก

ไม่เพียงแต่พระคุณของบุคคลเท่านั้นที่มีอยู่ พระคุณของประเทศชาติก็มีเช่นกัน ทั้งยังเป็นพระคุณที่ใหญ่ยิ่ง จนยากจะหาที่เปรียบ คิดให้ดีจะเห็น จะเข้าใจ คิดง่าย ๆ ก็เช่นที่เคยรู้สึกกันบ่อย ๆ ว่า ชาติไหนก็ไม่สบายเหมือนชาติไทย อยู่ที่ไหนก็ไม่สบายเหมือนอยู่ประเทศไทย ความคิดแม้เพียงเท่าที่กล่าวนี้ก็เป็นเครื่องแสดงอย่างแจ้งชัดถึงพระคุณของประเทศชาติที่มีต่อคนในประเทศชาติทุกคน ดังนั้นจึงควรที่จะไม่ละเลยหลงลืมพระคุณนี้ ไม่ควรจะถือว่าประเทศชาติมิใช่บุคคลที่มีชีวิตจิตใจ แล้วมองข้ามไปเสีย ทั้ง ๆ ที่พระคุณของประเทศชาตินั้นยิ่งใหญ่นัก มีความสำคัญแก่บุคคลทุกคนยิ่งนัก ความสุขกายสบายใจ ความเจริญรุ่งเรืองใด ๆ จะมีไม่ได้แม้ขาดพระคุณของประเทศชาติสนับสนุนค้ำจุนอยู่ เช่นประเทศชาติที่ไม่เป็นไทแก่ตน เป็นเมืองขึ้นเขา คนในประเทศชาติก็ขาดความเป็นไทไปด้วย เป็นผู้ต้องขึ้นอยู่กับผู้อื่นไปด้วย ความสุขกายสบายใจความเจริญรุ่งเรืองจะมีมาแต่ไหน ย่อมเห็นกันอยู่อย่างชัดเจน แต่ประเทศชาติมิใช่บุคคลผู้มีชีวิตจิตใจ มิใช่ผู้ที่สามารถจะทำอะไร ๆ ได้เช่นบุคคล ประเทศชาติจำเป็น

ต้องมีบุคคลทั้งหมดพร้อมใจกันสร้างสรรค์รักษา ซึ่งเท่ากับเป็นการสร้างสรรค์ รักษาตนของตนเอง แต่ถ้าตามลำพังตนเองไม่มีประเทศชาติเป็นที่ส่งเสริมสนับสนุนค้ำจุนแล้ว ก็หาอาจเกิดผลเท่าที่พึงปรารถนาได้ไม่

คิดให้ดี คิดให้ถูก แล้วจะตระหนักแก่ใจในพระคุณของประเทศชาติ จะไม่อาจยินดีหวั่นไหวกับเครื่องล่อทั้งหลายที่ว่าจะเป็นประโยชน์แก่ตน

ความไม่ยินดีหวั่นไหวนั้นดำรงอยู่ได้เพราะมีความเห็นถูกว่าความมั่นคงของตนจะเกิดไม่ได้ ถ้าขาดความมั่นคงของประเทศชาติ เครื่องล่อทั้งหลายเป็นเพียงเครื่องชักนำไปสู่กับดัก ไปสู่อันตราย เช่นเดียวกับเหยื่อที่ล่อปลาไปสู่ความตายนั่นเอง

สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ในเรื่องนี้จะเกิดก็ต่อเมื่อเห็นพระคุณของประเทศชาติเสียก่อนว่าเป็นสิ่งมีจริง ทั้งยังเป็นความสำคัญอย่างยิ่งแก่บุคคลทุกคนในประเทศชาติด้วยจริง ๆ ไม่มีผู้ใดเลยที่จะไม่ต้องอาศัยพระคุณของประเทศชาติ ต้องอาศัยด้วยกันทั้งนั้น อาศัยอยู่ทุกเวลานาทีทั้งนั้น แต่ก็ต้องทุกคนนี้แหละ พร้อมเพรียงร่วมแรงร่วมใจกันสร้างสรรค์รักษาประเทศชาติให้อาจดำรงพระคุณไว้ได้ เปรียบให้เห็นง่าย ๆ ประเทศชาติก็คือบ้านของทุกคน เป็นที่ให้ความสุขแก่คนในบ้านทุกคน แต่คนในบ้านก็ต้องรักษาบ้านของตน ให้อยู่ในสภาพที่จะอาศัยอยู่ได้อย่างมีความสุข ไม่ปล่อยให้พัง ไม่ปล่อยให้รั่วไปโดยไม่คอยดูแลซ่อมแซมรักษา นอกจากนั้น ในบ้านที่มีเด็ก ผู้ใหญ่ก็ยังต้องคอยตักเตือนว่ากล่าว มิให้เด็กเล่นสนุกแบบทำลายบ้านเรือน ให้ชำรุดเสียหาย เช่น ไม่ให้เอามีดเอาขวานเที่ยวถากเที่ยวฟันฝาเรือนเสาเรือน

ไม่ให้ทะเลาะกันตีกันสนั่นลั่นบ้าน เด็กก็ต้องมีความเคารพ มีสัมมา-คารวะต่อผู้ใหญ่ซึ่งดูแลรักษาบ้านเรือนตลอดจนกระทั่งเลี้ยงดูรักษาพวกเด็ก ๆ เองมาก่อน ผู้ใหญ่ว่ากล่าวตักเตือนก็ต้องรู้จักเชื่อ รู้จักฟัง รู้จักหยุดเล่นสนุกแบบทำความชำรุดเสียหายให้แก่บ้านเรือนของตนเอง ซึ่งตนเองนั่นแหละจะมีส่วนได้รับความไม่เป็นสุข เพราะความชำรุดทรุดโทรมของบ้านเรือนนั้นด้วย

เป็นเด็กอาจจะยังไม่ค่อยเข้าใจ แต่เชื่อผู้ใหญ่ไว้ก่อนแหละดี อย่างน้อยก็รู้เห็นอยู่ว่าผู้ใหญ่เป็นผู้มีพระคุณเลี้ยงดูมา อบรมสั่งสอนมา มิได้ทอดทิ้ง การทอดทิ้งของผู้ใหญ่ย่อมหมายถึงการหมดกำลังของเด็ก หรืออาจจะหมายถึงการหมดชีวิตเลยก็เป็นได้ ดังนั้นชีวิตของทุกคนจึงล้วนเป็นหนี้พระคุณของผู้ที่เป็นผู้ใหญ่กว่า มีพระมหากษัตริย์ มารดาบิดา พี่ป้า น้าอา ครูอาจารย์ เป็นต้น คนดีจึงนึกถึงพระคุณนี้ จึงมีโอกาสจะได้กระทำสิ่งที่ควรสรรเสริญสืบไป คือไม่ทำสิ่งที่ลบล้างพระคุณท่าน นั่นก็คือไม่ทำสิ่งที่จะทำให้ตนเองถูกตำหนิ หรือประณามว่าทำไปอย่างคนไม่มีกตัญญูต่อท่านผู้มีพระคุณ รวมทั้งต่อประเทศชาติศาสนาและพระมหากษัตริย์ด้วย

๒๒ กันยายน ๒๕๑๗

ประเทศชาติเปรียบร่มโพธิ์ร่มไทร

การกระทำใด ๆ ก็ตามที่จะเป็นเหตุให้ชาติประเทศล่มจมเดือดร้อน นับได้ว่าเป็นการแสดงความอกตัญญูอย่างยิ่ง เช่นเดียวกับทำความเดือดร้อนให้ท่านผู้มีพระคุณยิ่งใหญ่เป็นต้นว่ามารดาบิดาครูอาจารย์นั่นเอง หรือว่าที่จริงแล้วยังเป็นความอกตัญญู ที่ยิ่งกว่า

ความอกตัญญูต่อบุคคลใด ๆ ทั้งสิ้น ดังนั้น ผู้ที่อยู่ในประเทศชาติใด เช่นผู้ที่อยู่ในประเทศชาติไทย จึงควรที่สุดที่จะต้องรอบคอบ ระมัดระวังการปฏิบัติทุกอย่างของตน มิให้เป็นเหตุแห่งความวุ่นวายเดือดร้อนหรือล่มจมของประเทศชาติของตน ความรอบคอบระมัดระวังจำเป็นต้องมีอย่างมาก ยิ่งเสียกว่าการปฏิบัติต่อผู้มีพระคุณที่เป็นบุคคลมีชีวิตจิตใจเป็นตัวตน ทั้งนี้ก็เพราะว่าเป็นการยากที่จะแลเห็นความเดือดร้อนใด ๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นความเดือดร้อนของประเทศชาติ เหตุก็เพราะประเทศชาติมิใช่บุคคลมิใช่สิ่งมีชีวิตจิตใจนั่นเอง เมื่อเอ่ยถึงประเทศชาติก็มักจะนึกกันถึงผืนแผ่นดินที่ประกอบด้วยตึกรามอาคารน้อยใหญ่และต้นหมากรากไม้เท่านั้น มักจะไม่นึกถึงความหมายที่ลึกซึ้งและมีความสำคัญสูงสุดอันเป็นความหมายที่ถูกต้องแท้จริง คือเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรที่ให้ความปลอดภัยอบอุ่นด้วยประการทั้งปวง เป็นทั้งแม่ทั้งพอทั้งพี่น้อง เพื่อนสนิทมิตรสหาย และครูอาจารย์ ประเทศชาติมีความหมายลึกซึ้งกว้างขวาง แต่ก็เป็นไปในทางดีสถานเดียว ไม่เป็นไปในทางร้ายเลย นั่นก็คือประเทศชาตินั้นทรงพระคุณยิ่งใหญ่ที่สุดยากจะหาที่เปรียบ

การบริหารจิตวิธีหนึ่งซึ่งโดยเฉพาะยุคนี้สมัยนี้ ควรปฏิบัติอบรมให้เกิดขึ้นมีขึ้นเป็นอย่างยิ่ง คือการทำใจให้เชื่อมั่นเห็นจริงว่าประเทศชาติเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของทุก ๆ คน การทำให้กิ่งใบของต้นโพธิ์ต้นไทรหักร่วงหรือการยับยั้งความเจริญเติบใหญ่ไว้เสียก็คือการทำให้ตนเองของผู้อาศัยร่มเงาต้องร้อนแดดร้อนฝน ไม่ร่มเย็นเป็นสุขเท่าที่ควรจะได้รับ ภัยธรรมชาติจะมาแผ้วพานก็ยังควรป้องกันรักษาจึงหาควรไม่ที่ผู้อยู่ใต้ร่มโพธิ์ร่มไทร จะทะเลาะเบาะแว้งรบราฆ่าฟันกัน

จนถึงเป็นเหตุให้โพธิ์ไทรหักราน เกิดช่องเกิดทางให้แสงแดดสายฝนสาดส่องแผดเผาเปียกปอนตนเองให้เป็นทุกข์เดือดร้อน อาจจะเพียงเล็กน้อยในระยะต้น แต่แสนสาหัสได้ในระยะปลาย จึงเป็นสิ่งควรรอบคอบระวังเป็นอย่างยิ่ง จะทำอะไรก็ให้เป็นห่วงป้องกันรักษาโพธิ์ไทรไว้ก่อน แล้วผลดีทั้งหลายตนเองนั่นแหละจะได้รับ ไม่ใช่จะทำอะไรก็เป็นห่วงตัวเองก่อน การเป็นห่วงตัวเองหรือการนึกถึงตัวเองมากเกินไปไม่เกิดผลดีได้ดังที่คิดกัน ตรงกันข้ามการห่วงตัวเองหรือนึกถึงตัวเองมากเกินไปจะเกิดผลไม่ดีตามมาได้ทั้งน้อยและใหญ่ ตัวอย่างก็เช่น เป็นผู้อยู่ใต้ร่มโพธิ์ร่มไทรพร้อมกับใคร ๆ มากหลาย เห็นคนวุ่นวาย ใช้มีดใช้ขวานตัดรานกิ่งก้านชุลมุน เพราะคาดคิดว่าเป็นการช่วยตกแต่งให้โพธิ์ไทรนั้นเรียบร้อยงดงามเจริญตาเจริญใจยิ่งขึ้น ผู้ที่ห่วงตัวเองมากเกินไปจะไม่ห้ามปรามแนะนำตักเตือน ทั้ง ๆ ที่อาจรู้ว่าการกระทำเช่นนั้นเป็นความวุ่นวายที่จะก่อผลร้ายให้เกิด แต่ความห่วงตัวเองจะทำให้คิดเกรงไปได้ว่าจะถูกเพ่งเล็งว่าเป็นคนไม่รู้จักสวยรู้จักงามบ้าง หรือเป็นคนวุ่นกับเรื่องของคนอื่นเกินไปบ้าง หรือเป็นคนปากอยู่ไม่สุขบ้าง อะไรทำนองนี้ ที่ผู้ห่วงตัวเองหรือเห็นแก่ตัวจนเกินไปนี้แหละที่ปกปิดเหตุหรือบดบังแสงแห่งปัญญาให้มืดมิด ไม่อาจเห็นความเสียหายที่จะเกิดแก่ตัวเพราะความห่วงตัวเองจนไม่กล้าพูดไม่กล้าทำสิ่งที่ควรพูดควรทำทั้งหลาย

โพธิ์ไทรที่ยกมากล่าวข้างต้นก็คือประเทศชาติ ประเทศชาติที่มั่นคงไม่คลอนแคลนด้วยความชุลมุนวุ่นวายของผู้คนในชาติก็คือร่มโพธิ์ร่มไทรที่แผ่กิ่งก้านสาขากว้างใหญ่หนาแน่น ซึ่งจะเป็นไปได้ก็ดังกล่าวแล้ว ต้องอาศัยคนในชาติที่ไม่เห็นแก่ตัวเองจนเกินไป ไม่ห่วง

ตัวเองจนเกินไป เป็นธรรมดาทุกคนก็ต้องห่วงตัวเอง ต้องเห็นแก่ตัวเอง แต่ควรอย่างยิ่งที่จะต้องระมัดระวังให้อยู่ในขอบเขตที่สมควร ให้สามารถแผ่ความห่วงไปถึงผู้อื่นสิ่งอื่นได้ด้วย เพราะผู้อื่นมิใช่ว่าจะไม่เกี่ยวพันถึงเรา คนร่วมชาติศาสนาพระมหากษัตริย์เดียวกันย่อมต้องเกี่ยวพันกันอย่างแยกไม่ออก บริหารจิตเสียก่อนด้วยการน้อมใจให้ยอมรับความจริงที่สำคัญนี้ แล้วลดความนึกถึงตัวเองให้น้อยลง ห่วงตัวเองให้น้อยลง นึกถึงชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ให้มากกว่า แล้วตัวเองนั่นแหละจะสวัสดีได้

๒๙ กันยายน ๒๕๑๗

พระคุณของพระศาสนา
และพระมหากษัตริย์เป็นสิ่งอัศจรรย์

ได้กล่าวถึงพระคุณของชาติมาบ้างแล้ว จะได้กล่าวถึงพระคุณของพระศาสนาและพระมหากษัตริย์ไปพร้อมกัน เพราะการรู้จักพระคุณของสถาบันยิ่งใหญ่ทั้งสามอย่างถูกต้องเท่านั้นที่จะทำให้เกิดสำนึกในพระคุณ เกิดความกตัญญูกตเวที นั่นก็คือสามารถจะพาใจของตนให้พ้นจากการคิดผิดดำริผิดเชื่อผิด อันจะเป็นเหตุให้เกิดการกระทำผิดสืบต่อมา ซึ่งเป็นของแน่นอนเมื่อการกระทำทั้งหลายผิด คือเป็นการประกอบกระทำกรรมไม่ดีไม่ชอบ ผลที่จะเกิดขึ้นที่จะต้องได้รับก็จะต้องเป็นผลที่ไม่ดีไม่ชอบไปด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ตรงกันข้ามกับการประกอบกระทำกรรมดีกรรมชอบ ผลที่จะเกิดขึ้นที่จะได้รับก็จะเป็นผลดีผลชอบไปด้วย อย่างที่แม้จะพยายามปฏิเสธไม่รับก็หาอาจเป็นไปได้ไม่ บรรดาผู้มาบริหารจิตทั้งหลายพึงรำลึกให้ดี รำลึกให้ถูก

พระศาสนานั้นทรงพระคุณยิ่งใหญ่ ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมได้ประจักษ์ผลรับรองได้ด้วยตนเองมากน้อยตามควรแก่การปฏิบัติ ขาดพระศาสนา ปราศจากพระธรรมคำสั่งสอนในพระศาสนา ซึ่งสมเด็จพระบรมศาสดาทรงตรัสรู้ด้วยพระปัญญาคุณ และทรงประกาศสอนด้วยพระกรุณาคุณยิ่งใหญ่ ผู้ใดหรือจะสามารถรู้ทางดำเนินเพื่อความผ่อนคลายจนถึงสิ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้ ทุกวันนี้อาจกล่าวได้ไม่ผิดว่าคนมีความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ในเรื่องนั้นเรื่องนี้ มากมายเหลือประมาณ แต่สำหรับผู้ที่ศึกษาพระศาสนาและปฏิบัติพระศาสนาจะรู้ได้ด้วยตนเองอย่างซาบซึ้งในพระคุณของพระศาสนาว่า ใจจะเป็นสุขสงบได้ตามควรแก่การปฏิบัติ ไม่ว่าเหตุการณ์ภายนอกจะเป็นเช่นไร ไม่ว่าจะต้องปฏิบัติดำเนินภาระหน้าที่ให้เหมาะให้ควรอย่างไร พระคุณของพระศาสนานั้นเป็นสิ่งอัศจรรย์ อาจป้องกันภัยทางใจได้อย่างที่เจ้าตัวเองย่อมเห็นประจักษ์แจ่มชัด และก็อาจป้องกันภัยทางกายได้ด้วย เพียงแต่ว่าบางทีก็อาจพิสูจน์ให้เห็นถนัดชัดแจ้งไม่ได้ ซึ่งเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาการบริหารทางจิตจะกล่าวเฉพาะพระคุณของพระศาสนาในทางใจเป็นส่วนใหญ่

แทบทุกคนคงจะเคยได้ยินคำพังเพยที่ว่า **“คับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ยาก”** กันมาแล้ว ความหมายที่ตรงและแคบของคำพังเพยนี้ก็คืออยู่ที่ไหนก็ตามถ้าไม่สบายใจแล้ว แม้ที่อยู่จะกว้างขวางน่าเป็นสุขเพียงใดก็อยู่ยาก ก็ไม่อยากอยู่ แต่แม้ที่อยู่จะคับแคบไม่น่าเป็นสุข แต่อยู่แล้วสบายใจ ก็อยู่ได้ก็อยากอยู่ นั่นเป็นความหมายที่ตรงและเพียงแคบ ๆ ความหมายที่กว้างออกไปอีก ควรจะเป็นว่าความสบายใจนั้นสำคัญกว่าความสบายกาย ถ้าใจสบายแล้วความไม่สบายกายก็เกือบไม่เป็น

ปัญหา เจ็บไข้ได้ป่วยหนักหนาเพียงใดถ้าทำใจให้สบาย ไม่ยึดไม่ถือให้จริงจัง ก็อยู่ได้เป็นสุข หรือถึงตายไปก็ตายไปเป็นสุข ความจริงเป็นได้ถึงเช่นนี้ แต่ถ้าไม่สบายใจแล้ว ความสบายกายก็เกือบปราศจากความหมาย มีเงินทองของข้าวชื่อเสียงเกียรติยศสมบูรณ์พูนพร้อมเพียงใด ถ้าทำใจให้สบายไม่ได้ ยึดอยู่ถืออยู่ในเรื่องร้อนทั้งหลาย ก็อยู่ได้ไม่เป็นสุข ถึงตายไปก็ไปเป็นทุกข์ ความจริงก็เป็นได้ถึงเช่นนี้อีกเช่นกัน ดังนั้น ความสบายใจจึงมีค่ากว่าความสบายกาย จึงควรเป็นที่พึงปรารถนายิ่งกว่าความสบายกาย พระพุทธศาสนาเป็นพระศาสนาที่เพียบพร้อมด้วยเครื่องให้ความสบายใจ พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดรวมลงเพื่อความสบายใจทั้งสิ้น มิใช่เพื่ออะไรอื่น จับศึกษาพระพุทธ-ศาสนาแล้วปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ จะได้รับผลเป็นความสบายใจตั้งแต่ขณะแรกที่เริ่มลงมือทีเดียว ตนเองจะสามารถรู้สึกได้ด้วยตนเอง ว่าพระพุทธศาสนาทรงพระคุณยิ่งนัก มีค่าควรแก่การป้องกันรักษาไว้ให้คงคู่โลกยิ่งนัก

ท่านผู้จะสามารถอำนวยความสำเร็จในเรื่องนี้ได้ ก็คือพระมหากษัตริย์ ปราศจากพระมหากรุณาธิคุณของพระมหากษัตริย์ปกป้องค้ำจุนแล้ว ย่อมยากที่การเทิดทูนศาสนาใด ๆ จะดำเนินไปได้อย่างราบรื่นสวัสดี ดังนั้น ผู้เป็นศาสนิกชนทั้งหลายที่มีความเห็นถูกจึงเทิดทูนทั้งพระศาสนาและพระมหากษัตริย์ไปพร้อมกัน ไม่อาจแยกจากกันได้ เห็นพระคุณของพระศาสนาเพียงใดก็เห็นพระคุณของพระมหากษัตริย์เพียงนั้นเป็นอย่างน้อย เช่นเดียวกัน เห็นคุณของความสบายใจเพียงใด ก็ควรเห็นคุณของพระศาสนาและพระมหากษัตริย์เพียงนั้น ก็ด้วยเหตุผลดังได้กล่าวมาก่อนแล้วในรายการบริหารทางจิต

สำหรับผู้ใหญ่ คือแม้ไม่มีพระธรรมชี้ทางปฏิบัติเพื่อความสุขของจิตใจไว้ก็จะมีผู้ใดเล่าสามารถผ่อนคลายความทุกข์ให้ลดน้อยลง จนถึงหมดอย่างสิ้นเชิงก็ได้

ไม่มีชาติก็มีศาสนามีพระมหากษัตริย์ไม่ได้ มีผู้คนที่มีความสงบสบายใจไม่ได้ ไม่มีศาสนาและพระมหากษัตริย์ชาติก็จะเป็นชาติที่ให้ความร่มเย็นเป็นสุขแก่ผู้คนไม่ได้ สถาบันสำคัญทั้งสามเกี่ยวข้องกันอย่างแยกไม่ออก ทั้งยังเกี่ยวข้องถึงคนทุกคนในชาติด้วยดังนี้

การคิดการพูดการทำใด ๆ โดยไม่คำนึงให้รอบคอบถึงสถาบันสูงส่งทั้งสาม จึงเป็นการทำลายความสงบสุขทางใจของตนเอง ซึ่งเป็นการทำลายความสุขสวัสดีทางกายของตนเองด้วยอย่างแน่นอน พระพุทธองค์ทรงกล่าวสอนสัจธรรมไว้ว่า **ผู้ทำกรรมเท่านั้นจะเป็นผู้ได้รับผล กรรมของคนหนึ่งผลจะเกิดแก่อีกคนหนึ่งไม่มี** แต่เรื่องกรรมและการให้ผลเป็นเรื่องสลับซับซ้อน ผู้ไม่รู้ว่าพระพุทธองค์ทรงสอนไว้เช่นนี้ หรือผู้ที่รู้แต่ไม่เชื่อ จึงหลงคิดหลงพูดหลงทำกรรมที่ตนเองนั่นแหละจะได้รับผลเป็นความทุกข์ความเดือดร้อน ตั้งแต่เพียงเล็กน้อยจนถึงมากมายอย่างที่สุด ผลของกรรมที่เห็นด้วยตาอาจจะเร็วไปบ้างช้าไปบ้าง แต่ผลของกรรมที่ปรากฏแก่ใจผู้ทำเองนั้นจะเกิดขึ้นทันทีพร้อมกับการประกอบกระทำกรรมนั้น ๆ ทีเดียว อย่าว่าแต่จะเป็นถึงขั้นกายกรรม หรือวจีกรรมเลย ที่ผลจะปรากฏแก่ใจผู้ประกอบกระทำทันที มโนกรรมก็จะให้ผลปรากฏแก่ใจทันที ที่เป็นกรรมดีก็ให้ความสุขแก่ใจทันที ที่เป็นกรรมไม่ดีก็ให้ความทุกข์แก่ใจทันที

ผู้บริหารจิตควรสังเกตใจของตนให้ดี ให้เห็น จะได้เชื่อมั่นในเรื่องกรรมตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ คือกรรมดีให้ผลดี กรรมชั่ว

ให้ผลชั่ว ผู้ใดทำกรรมใดไว้จักได้รับผลของกรรมนั้น และเมื่อความเชื่อมั่นในกรรมเกิดขึ้นแม้เพียงพอสมควรแล้ว ความคิดไม่ดีพูดไม่ดีทำไม่ดีก็จะลดน้อยลงเป็นลำดับ ความคิดดีพูดดีทำดีจะเพิ่มขึ้นเป็นลำดับเช่นเดียวกัน

ความมีกตัญญูกตเวทีต่อท่านผู้มีพระคุณเป็นความดี เป็นคุณธรรมอันเลิศ ตรงกันข้ามกับความอกตัญญู เมื่อสามสถาบันสูงส่ง คือ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ มีพระคุณยิ่งใหญ่ดังได้กล่าว ทุกคนไม่มียกเว้นจึงต้องมีกตัญญูกตเวทีต่อ ไม่เช่นนั้นก็จะพบความสุขสวัสดีไม่ได้ เพราะไม่ได้ประกอบกระทำกรรมที่ดีคือความมีกตัญญูกตเวทีจึงจะได้รับผลที่ดีได้ไม่

เรื่องของกรรมและผลของกรรมนี้เป็นของจริงแท้ เข้าใจหรือไม่เข้าใจก็เชื่อไว้ก่อนเป็นถูกต้องที่สุด จะได้ไม่ต้องเดือดร้อนภายหลังซึ่งแก้ไขไม่ได้แล้ว

กรรมนั้นถ้าทำลงไปแล้วจะแก้ไขให้เป็นอื่นไม่ได้เลย ลบล้างก็ไม่ได้ ได้แต่จะต้องยอมรับผลอย่างสุดวิสัยจะเลี่ยงพ้นเท่านั้น

คนฉลาดหวังความสุขความเจริญแก่ตนเองต้องเชื่อกรรมเป็นประการแรก แล้วจะได้พบความสุขความเจริญสมดังหวัง

๑๓ ตุลาคม ๒๕๑๗

ความอกตัญญูเป็นบาปกรรมที่หนัก

เมื่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ สามสถาบันสูงส่งของเรานี้ทรงพระคุณอย่างยิ่ง มีความประเสริฐอย่างยิ่ง แม้พยายามเชื่อให้มั่นได้เพียงใดก็จะเป็นคุณแก่ตนเองเพียงนั้น เป็นเครื่องกางกั้นภัย

อันตรายได้เพียงนั้น ความพยายามแม้มากมายเพียงใดของผู้มีปัญญาในทางชั่วร้ายเพียงไหนก็จะไม่สามารถทำลายได้เลย จึงควรอย่างยิ่งที่จะเชื่อให้มั่นในความประเสริฐสุดแล้วของชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ของเรา อย่าคิดอย่าพูดอย่าทำกรรมแม้เพียงเล็กน้อยที่จะก่อให้เกิดความไม่สงบความเดือดร้อนแก่สถาบันนั้น ทั้งนี้ก็เพื่อความสงบความไม่เดือดร้อนของตนเองด้วย

ความอกตัญญูต่อท่านผู้มีพระคุณเป็นบาปกรรมที่หนัก จึงจะให้บาปผลที่หนัก

ทุกคนปรารถนาความสุขสวัสดีในชีวิต แต่ไม่ทุกคนที่เข้าใจอย่างถูกต้องถ่องแท้ ว่าต้องทำอย่างใดจึงจะบรรลุผลที่ปรารถนาได้จริง การเชื่อกรรมอย่างถูกต้องนั่นแหละช่วยได้ ทั้งยังเป็นการช่วยที่ไม่มีโอกาสจะผิดพลาดได้เลย การช่วยของผู้อื่นซึ่งแม้จะเป็นผู้มีปรารถนาดีก็อาจมีโอกาสช่วยอย่างผิดพลาดได้ ยิ่งเป็นผู้ปรารถนาร้ายที่แสดงว่าเข้ามาช่วยด้วยแล้วก็ไม่ต้องสงสัย จะต้องพาไปสู่ความหายนะในที่สุดอย่างแน่นอน สติและปัญญาจึงจำปรารถนาเพื่อนำมาพิจารณาใคร่ครวญโดยยึดกตัญญูกตเวทีให้มั่น

ผู้ใหญ่หรือมารดาบิดาที่มีสัมมาทิฐิบางคน อบรมสั่งสอนบุตรหลานว่า พระเจ้าแผ่นดินเป็นเจ้าของประเทศชาติ รักพระเจ้าแผ่นดินก็ต้องรักประเทศชาติด้วย รักประเทศชาติก็ต้องรักพระเจ้าแผ่นดินด้วย รักประเทศชาติ รักพระเจ้าแผ่นดิน ก็คือรักตัวเองนั่นแหละ ไม่รักประเทศชาติ ไม่รักพระเจ้าแผ่นดิน ก็คือไม่รักตัวเองนั่นแหละ

คำอบรมสั่งสอนของท่านผู้เป็นสัมมาทิฐินี้น่านำมาคิดเป็นอย่างยิ่ง น่าปลูกฝังให้แนบแน่นลงในจิตใจเป็นอย่างยิ่ง จะเป็นการบริหารจิต

โดยตรงวิธีหนึ่งที่ให้ผลดีแท้ เพราะเป็นการปลูกฝังทั้งความกตัญญูกตเวทีลงในจิตใจ และเป็นการส่งเสริมให้ประกอบกระทำกรรมดีทั้งปวงอย่างเข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวไปตามเครื่องยั่วยุ หรือเหยื่อล่อให้หลงทั้งหลาย

น่าจะเป็นที่เข้าใจกันดีแล้วว่า ผู้ที่ใช้เครื่องยั่วเครื่องล่อ จะต้องมีความมุ่งหวังประโยชน์ส่วนตัวเขาที่ยิ่งใหญ่กว่าสิ่งที่เขาสละมายั่วมาล่อ นั่นก็คือผู้ถูกยั่วถูกล่อ จะได้รับน้อยกว่าที่จะต้องเสียไปดังปลาที่กินเหยื่อ สิ่งที่ปลาได้รับคือความยินดีว่าจะได้อิ่มปากอิ่มท้อง แต่สิ่งที่ปลาต้องเสียไปคือเลือดเนื้อและชีวิต ก่อนจะทันอิ่มปากอิ่มท้องเสียด้วยซ้ำ นี่น่าคิด และควรจะคิดให้มากก่อนจะยินดีว่าจะได้อิ่มปากอิ่มท้องเช่นปลาเห็นเหยื่อทั้งหลาย

เมื่อยกตัวอย่างเหยื่อกับปลาเช่นนี้แล้ว ก็ขอกล่าวแนะนำวิธีบริหารจิตโดยตรงอีกวิธีหนึ่งที่จะให้ผลเป็นการยับยั้งจิตมิให้ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสเครื่องล่อทั้งหลายนั่นก็คือ ทุกครั้งไปที่เกิดกิเลสจะเป็นกิเลสในใจตนเองหรือที่ผู้หนึ่งผู้ใดนำมาล่อก็ตาม ต้องนึกถึงปลาที่หลงเหยื่อ เชื่อว่าจะให้ความอิ่มปากอิ่มท้อง แล้วก็รีบอ้าปากคาบ

นึกให้รู้ชัดในความจริง ว่าตนกำลังเป็นปลาที่มีเหยื่อล่ออยู่แล้วตรงหน้า แม้ไม่ทำใจให้เข้มแข็งปฏิเสธไม่ยอมรับ ก็จะต้องเสียชีวิตและเลือดเนื้อเช่นเดียวกับปลากินเหยื่อทุกตัวนั่นเอง เตือนตัวเองให้หนักให้แรง ให้ตัวเองเชื่อ จะเป็นการบริหารจิต พาให้พ้นภัยได้โดยสวัสดี

เปรียบอีกอย่าง ประเทศชาติคือบ้านเรือน ศาสนาคือเครื่องให้ความร่มความเย็นในบ้านเรือนและพระมหากษัตริย์คือมารดาบิดาผู้เป็นเจ้าของบ้านเรือน ทุกคนคือบุตรหลานผู้อาศัยอยู่ในบ้านเรือนที่

ร่มเย็นเป็นสุข เพราะมีมารดาบิดาปกครองและมีพระศาสนาเป็นเครื่องให้ความร่มความเย็นดังกล่าว

พยายามให้เวลาตนเองสำหรับคิด พิจารณาดูใจตนเองว่ามีหรือไม่ที่อยากจะเป็นผู้ไม่มีบ้านเรือนของตนเอง ต้องไปขออาศัยผู้อื่นอยู่ หรือมีหรือไม่ ที่มีบ้านเรือนของตนเอง มีมารดาบิดาอยู่ร่วมบ้านอย่างอบอุ่น แต่อยากอยู่อย่างว้าเหว่ไม่มีมารดาบิดา ไม่มีเครื่องให้ความร่มความเย็น มิหนำซ้ำยังอาจจะมีคนพาลเกเรเข้ามาปะปนวุ่นวายกองฟืนกองไฟก่อเผาให้เร่าร้อนอีกด้วย ตัวเองก็เป็นเด็ก ไร้ความสามารถที่จะปกปักรักษาตัวเองและบ้านเรือน มารดาบิดาก็ไม่มีจะปกปักคุ้มครอง พิจารณาดูใจตนเองว่า ต้องการสภาพชีวิตเช่นนั้นหรือไม่ เชื่อว่าทุกคนมีคำตอบตรงกันว่าไม่ต้องการ

ทุกคนต้องการจะมีบ้านเรือน มีมารดาบิดาปกปักรักษาให้ความอบอุ่น และมีเครื่องให้ความร่มเย็น แต่บางทีก็ไม่ทุกคนไปที่เข้าใจความต้องการของตนทันเวลา จึงประกอบกระทำกรรมต่าง ๆ ที่ล้วนจะก่อให้เกิดผลตรงกันข้ามกับที่ต้องการ ดังนั้น จึงควรมีสติรอบคอบอย่าลืมว่าตนปรารถนาสภาพชีวิตเช่นไร จะได้สามารถดำเนินไปได้บรรลุจุดหมายสมดังปรารถนา

วันที่ ๒๑ ตุลาคม เป็นวันพระบรมราชสมภพสมเด็จพระบรมราชชนนีบพิตร ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ผู้พระราชทานกำเนิดรายการบริหารทางจิตทางวิทยุ อ.ส.นี้ ขอพระราชทานอ้างอานุภาพพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ถวายพระพรชัยมงคล ขอให้ทรงพระเจริญสุขสวัสดีดำรงพระชนมายุยืนนานเป็นมิ่งเป็นศรีสืบไป ขอถวายพระพร

๒๐ ตุลาคม ๒๕๑๗

ความกตัญญูกตเวทีเป็นเครื่องคุ้มครองรักษา

การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่ได้กล่าวถึงความสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ติดต่อกันมาหลายอาทิตย์ เพื่อเป็นการช่วยเตือนสติที่บางทีจะมีผู้หลงลืมไป มากบ้าง น้อยบ้าง ตามวิสัยผู้เป็นปุถุชน ขณะเดียวกันก็ได้แนะให้ใช้ธรรมสำคัญข้อหนึ่งประกอบ คือ ความกตัญญูกตเวที

ธรรมของพระพุทธเจ้าทั้งหมดเป็นเครื่องให้เกิดสุข แม้ความกตัญญูกตเวทีก็เช่นกัน เป็นเครื่องให้เกิดสุข และก็มิใช่เกิดสุขแก่ผู้อื่น ให้เกิดสุขแก่ตัวเองนั่นแหละ แต่บางทีก็ไม่เข้าใจกัน และความไม่เข้าใจนี้เองทำให้ไม่เห็นความสำคัญของความกตัญญูกตเวที

ที่จริงความกตัญญูกตเวทีมีคุณมาก อาจเป็นเครื่องป้องกันความเสื่อมทราม ความชั่วร้าย ความไม่สวัสดีนานาประการได้จริง และนอกจากจะเป็นเครื่องป้องกันแล้ว ยังเป็นเครื่องส่งเสริมให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง ความดีงาม ความสวัสดีทุกประการได้ด้วย ลองพิจารณาให้เห็นความจริง ซึ่งก็ไม่น่าจะยากจนเกินวิสัยของคนทั่วไป

ผู้มีกตัญญูกตเทวีนั้น จะคิด จะพูด จะทำอะไร มีความกตัญญูกตเวทีคุ้มครองรักษา เพราะผู้มีกตัญญูกตเวทีย่อมมุ่งดีต่อผู้มีพระคุณเต็มเปี่ยม จะไม่คิดไม่พูดไม่ทำอะไรก็ตามที่ไม่ดี เพราะจะเป็นการกระทบกระเทือนเป็นโทษถึงผู้มีพระคุณ

เคยมีปัญหาแย้งว่า ถ้าผู้มีพระคุณเป็นผู้ร้าย ผู้แสดงความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณจะมิต้องทำอะไร ๆ ที่ถูกใจของผู้ร้ายด้วยหรือ เช่นจะมิต้องไปลักขโมยหรือตีรันฟันแทงเขาเพื่อช่วยเหลือผู้ร้ายผู้มีพระคุณด้วยหรือ ปัญหานี้ตอบได้ว่า ความกตัญญูกตเวทีไม่มีความหมายเช่นนั้น

การรู้พระคุณท่านและตอบสนองพระคุณท่าน ไม่ใช่การทำให้ถูกใจท่านแม้ในทางที่ไม่ดีไม่งาม ความมีกตัญญูกตเวที หมายถึงการคิด การพูด การทำ เพื่อช่วยยกย่องเชิดชูท่านผู้มีพระคุณ มิใช่ซ้ำเติมให้ที่ไม่ดีอยู่แล้วเพิ่มความไม่ดียิ่งขึ้น เช่นนั้นเป็นการเอาใจ ไม่ใช่การแสดงกตัญญูกตเวที

การเอาใจนั้นเป็นไปได้ทั้งทางที่ควรและไม่ควร แต่การแสดงกตัญญูกตเวทีนั้น เป็นไปได้ในทางดีทางเดียว ผู้มีพระคุณทำไม่ดีไม่ชอบ จะแสดงกตัญญูกตเวทีต้องช่วยวิธีใดก็ตามเพื่อให้เลิกทำเช่นนั้น ไม่จำเป็นจะต้องให้ถูกใจอย่างเดียว จะขัดใจบ้างหรือแม้จะขัดใจอย่างยิ่ง ก็ควรทำ หากด้วยการทำเช่นนั้น จะสามารถช่วยให้ผู้มีพระคุณหยุดทำไม่ดีหันมาทำดีได้ ไม่มีการตอบแทนพระคุณใดจะงดงามเท่าการช่วยให้ท่านมีโอกาสได้ทำดีทำชอบ ดังนั้นแม้ผู้มีพระคุณจะเป็นผู้ร้าย การแสดงกตัญญูกตเวทีตอบสนองก็เป็นสิ่งพึงทำอย่างยิ่ง จะไม่เป็นการทำให้ต้องพลอยเป็นคนไม่ดีไปด้วยได้เลย ผู้แสดงกตัญญูกตเวทีตอบสนองพระคุณของผู้ที่แม้เป็นผู้ร้ายย่อมทำให้ผู้แสดงคุณธรรมอันงามนั้นเป็นผู้งามยิ่งขึ้นได้ เว้นเสียแต่ว่าจะเข้าใจความหมายของการแสดงกตัญญูกตเวทีผิดไป ว่าเป็นเช่นเดียวกับการเอาใจดังกล่าวแล้วข้างต้น

การเอาใจที่ไม่ประกอบด้วยความกตัญญูกตเวที แม้บางทีจะเหมือนไม่เป็นโทษ แต่บางทีก็เป็นโทษได้อย่างยิ่ง ทั้งแก่ผู้เอาใจและผู้ถูกเอาใจ ตัวอย่างที่พบเห็นกันอยู่ทั่วไปก็มีเป็นอันมาก บางทีถือการเอาใจไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าผิดว่าชอบไม่ว่าควรหรือไม่ควร ว่าเป็นการแสดงกตัญญูกตเวที เช่นนี้ก็เป็นโทษชัด ๆ อยู่ ควรจะได้

รอบคอบสังวรระวังให้เป็นการแสดงกตัญญูกตเวทีจริง ๆ อย่าเพียงให้เป็นแต่การเอาใจหรือจะกล่าวว่าประจบไปเสียทุกเรื่องทุกครั้ง โดยไม่คำนึงถึงผลเสียผลดีอย่างใด การเอาใจถึงเช่นนั้นนอกจากจะไม่เป็นการแสดงความกตัญญูกตเวทีแล้ว ยังจะเป็นความอกตัญญูไปได้แม้โดยไม่ตั้งใจก็ตาม

ธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งละเอียดประณีต ควรทำความเข้าใจให้ดี จะได้ปฏิบัติให้เกิดผลดีได้ ไม่หลงปฏิบัติผิดจนเกิดโทษทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

๒๗ ตุลาคม ๒๕๑๗

ความกตัญญูกตเวทีเป็นเครื่องพาให้งาม

ความมีกตัญญูกตเวที คือรู้คุณท่านและตอบสนองคุณท่านเป็นคุณธรรมเครื่องทำให้งามจริง แม้ปรารถนาจะเป็นคนงาม ก็ต้องอบรมคุณธรรมประการสำคัญนี้ให้เกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้วก็ต้องรักษาไว้และต้องเพิ่มพูนให้ยิ่งขึ้นเสมอไป

ความจริงนั้น แม้จะเป็นผู้พร้อมด้วยสมบัติอื่นใดมากมายแล้วเพียงไหนก็ตาม ถ้าขาดสมบัติคือความกตัญญูกตเวทีเสียอย่างเดียว ก็หาอาจเป็นคนงามได้ไม่ ในทางตรงกันข้าม แม้จะเป็นผู้ไม่พร้อมด้วยคุณสมบัติอื่นใดก็ตาม ถ้ามีสมบัติคือความกตัญญูกตเวทีแล้ว ก็อาจเป็นคนงามได้อย่างยิ่ง เพราะความกตัญญูกตเวทีนั้นเปรียบดังต้นเหตุที่จะก่อให้เกิดการประกอบกระทำกรรมต่าง ๆ ที่เป็นกรรมดีกรรมงามติดตามมาได้ทุกประการ เช่นเดียวกับความอกตัญญูที่จะก่อให้เกิดการประกอบกระทำกรรมต่าง ๆ ที่เป็นกรรมไม่ดีไม่งามได้ทุกประการ

เช่นเดียวกับความอกตัญญูที่จะก่อให้เกิดการประกอบกระทำกรรมต่าง ๆ ที่เป็นกรรมไม่ดีไม่งามได้ทุกประการ

สำหรับคนไทยทุกคน สิ่งสำคัญสูงสุดคือชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ดังนั้น ความกตัญญูกตเวทีต่อสถาบันสำคัญสูงสุดทั้งสามนี้ จึงเป็นยอดของความกตัญญูกตเวทีที่จะให้ผลดีงามอย่างเยี่ยมยอดเช่นเดียวกัน

คนไทยมีความกตัญญูกตเวทีต่อ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ เพียงใด คนไทยก็จะได้รับผลตอบแทนอย่างงดงาม เป็นความร่มเย็นเป็นสุขความเจริญรุ่งเรืองเพียงนั้น ในทางตรงกันข้าม คนไทยขาดความกตัญญูกตเวทีต่อ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์เพียงใด คนไทยก็จะได้รับผลตอบแทนอย่างสมควรกัน เป็นความเดือดร้อนความเสื่อมทรามเพียงนั้น

อันผลนั้นย่อมเกิดแก่เหตุเสมอ ไม่มีเหตุจะไม่มีผล เหตุเป็นเช่นใดผลก็จะเป็นเช่นนั้น เหตุดีผลก็ดี เหตุไม่ดีผลก็ไม่ดี

ผู้เชื่อในเหตุในผล กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือผู้เชื่อกรรมนั่นเอง คือเชื่อว่ากรรมดีย่อมให้ผลดี กรรมชั่วย่อมให้ผลชั่ว ผู้ทำกรรมใดไว้จะต้องได้รับผลของกรรมนั้น

ผู้เชื่อกรรมแน่วแน่มั่นคงเพียงใด นับว่าเป็นผู้ได้เปรียบเพียงนั้น เพราะจะสามารถพาตนให้พ้นความทุกข์ความเดือดร้อนได้จริง เพราะเมื่อเชื่อในกรรมและการให้ผลของกรรมอย่างถูกต้องแล้ว ก็จักไม่ทำกรรมไม่ดี จักทำแต่กรรมดี ทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ หรืออย่างน้อยเพียงทางกาย ทางวาจา ก็ยังนับว่าดี

วิธีจะดูให้รู้ว่าได้มีการประกอบกระทำกรรมดีหรือไม่ดีขึ้นแล้ว

ก็ให้ดูได้ที่ผลซึ่งกำลังปรากฏอยู่ ถ้าผลเป็นความสุขความสงบของส่วนรวม ก็แสดงว่าส่วนรวมพร้อมเพรียงกันประกอบกระทำกรรมดีอยู่ ถ้าผลเป็นความเดือดร้อนความวุ่นวายของส่วนรวม ก็แสดงว่าส่วนรวมพร้อมเพรียงกันประกอบกระทำกรรมไม่ดี

จะแก้ไขก็ต้องแก้ที่เหตุ คือต้องแก้ที่การประกอบกระทำกรรมทั้งหลาย ให้เป็นการประกอบกระทำกรรมดี และจะทำได้ไม่ยาก ถ้ายกความกตัญญูกตเวทีขึ้นเป็นใหญ่ในหัวใจ กตัญญูกตเวทีต่อชาติ ต่อศาสนา ต่อพระมหากษัตริย์ ดังกล่าวแล้วข้างต้น แล้วผลที่เกิดขึ้นจะเป็นของตนเองแต่ละคนรวมเป็นของส่วนรวม เป็นของประเทศชาติ

อันการจะกระทำเหตุ เพียงเพื่อให้ผลเกิดแก่ตนนั้น ทำได้ง่ายกว่าการจะกระทำเหตุเพื่อให้ผลเกิดแก่ส่วนรวม แม้ว่าส่วนรวมนั้นจะมีตนเองรวมอยู่ด้วยก็ตาม ทั้งนี้ก็เพราะความเห็นแก่ตัวของคนเรานี้มีอยู่เป็นอันมาก ถ้าทำอะไรเพื่อตัวแล้วแม้จะต้องลำบากกายลำบากใจบ้างก็พร้อมจะทำ แต่ถ้าเพื่อส่วนรวมแล้วทำได้ไม่ง่าย เหตุก็เพราะอาจจะลืมไปว่าส่วนรวมที่มีตัวเองอยู่ด้วยก็เหมือนส่วนตัวนั่นเอง การจะกระทำเหตุเพื่อให้เกิดผลดีแก่ส่วนรวมทำได้ยาก เพราะเหตุผลดังกล่าวประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งก็เพราะการกระทำเหตุเพื่อส่วนรวม เช่นเพื่อชาติ เพื่อศาสนา เพื่อพระมหากษัตริย์ จะต้องเป็นการกระทำที่พร้อมเพรียงกันอย่างสมบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่อง หน้าที่ของผู้ใดมีอย่างใด ผู้นั้นต้องทำให้ได้ดีทุกคนไป ทุกฝ่ายไป ทำเพียงบางคนบางฝ่าย แต่บางคนบางฝ่ายไม่ทำ เช่นนี้ย่อมไม่สำเร็จผลเพื่อประโยชน์ส่วนรวมได้สมบูรณ์เท่าที่ควร

ตัวอย่างที่เห็นอยู่ก็การทำประโยชน์เพื่อประเทศชาติ ศาสนา

พระมหากษัตริย์นี้แหละ ถ้าคนในชาติทุกฝ่ายไม่ทำหน้าที่ของตนให้ดีให้สมบูรณ์ ความมั่นคงสมบูรณ์ของประเทศชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ไม่มี

ทุกคนทุกฝ่ายต้องทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดให้สมบูรณ์ที่สุด จึงจะถูกจึงจะควรจึงจะก่อให้เกิดผลเป็นความมั่นคงสมบูรณ์บริบูรณ์อย่างดีได้ เด็กก็มีหน้าที่ของเด็กที่จะต้องทำให้ดีที่สุด ผู้ใหญ่ก็มีหน้าที่ของผู้ใหญ่ที่จะต้องทำให้ดีที่สุด ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาก็มีหน้าที่ที่จะต้องทำให้ดีที่สุด ผู้บังคับบัญชาก็มีหน้าที่ที่จะต้องทำให้ดีที่สุด ผู้อยู่ในปกครองก็มีหน้าที่ที่จะต้องทำให้ดีที่สุด ผู้ปกครองก็มีหน้าที่ที่จะต้องทำให้ดีที่สุด

การจะทำหน้าที่ของตนให้ได้ดีที่สุดนั้นก็ต้องรู้จักหน้าที่ของตนเสียก่อน รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเสียก่อน ต่อจากนั้นก็ต้องไม่ก้าวก่ายหน้าที่ของผู้อื่น ต้องไม่ปัดความรับผิดชอบของตนไปให้ผู้อื่นด้วยอคติใดก็ตาม

ฉันทาคติ อคติเพราะความรัก โทสาคติ อคติเพระความโกรธ โมหาคติ อคติเพราะความหลง ภยาคติ อคติเพราะความกลัว อคติทุกประการนี้ จะเป็นเหตุให้เกิดการปัดความรับผิดชอบของตนไปให้ผู้อื่นได้โดยง่าย

แม้มีความกตัญญูกตเวทีประจำใจพอสมควรแล้วจะสามารถดับอคติทั้งหมดได้ เมื่อถึงเวลาจะต้องแสดงกตัญญูกตเวทีต่อท่านผู้ทรงพระคุณ โดยเฉพาะต่อชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ สามสถาบันอันทรงพระคุณสูงสุดหาที่เปรียบมิได้นี้

๓ พฤศจิกายน ๒๕๑๗

พึงทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดเสมอ

ทุกคนมีหน้าที่ของตน กล่าวได้ว่าไม่มีผู้ใดเลยที่ไม่มีหน้าที่ ผู้ใหญ่หรือเด็กก็มีหน้าที่ คนชั้นไหนก็มีหน้าที่ และหน้าที่นั้นเป็นสิ่งที่ควรทำให้ดีที่สุด จึงจะให้ผลดีที่สุดแต่ไม่ทุกคนไปที่เข้าใจ คือไม่เข้าใจว่าหน้าที่ของตนมีอย่างไรนั้นประการหนึ่ง ไม่เข้าใจว่าหน้าที่ของตนแล้วตนต้องทำให้ดีที่สุดอีกประการหนึ่ง ความไม่เข้าใจดังกล่าวเป็นสิ่งที่อาจแก้ไขให้เป็นความเข้าใจขึ้นมาได้ ทั้งนี้ก็ด้วยการศึกษาให้เกิดความรู้ว่าตนมีหน้าที่อย่างไร

การศึกษานั้นก็มีหลายทาง ไม่ใช่แต่จากหนังสืออย่างเดียว จากบุคคล จากเหตุการณ์ ก็เป็นการศึกษาให้เกิดความรู้ได้เช่นเดียวกันว่าตนมีหน้าที่อย่างไร เช่นอยู่ในวัยเด็กขนาดไหนก็ศึกษาจากเด็กในวัยเดียวกับตนได้ ว่าเขาทำอะไรกันที่มีผู้รับรองว่าเป็นการทำหน้าที่ที่เหมาะสมถูกต้อง เป็นต้นว่าใคร ๆ ก็รับรองกันทั่วไปว่า เด็กที่ทำหน้าที่ที่เหมาะสมก็คือศึกษาเล่าเรียน เช่นนี้ถ้าตนอยู่ในวัยเดียวกันก็ให้รู้ว่าหน้าที่ของตนก็คือต้องศึกษาเล่าเรียน

เมื่อรู้หน้าที่ของตนแล้ว ก็ต้องศึกษาให้เข้าใจต่อไป ว่าการทำหน้าที่อย่างดีที่สุดกับเพียงว่าทำนั้น อย่างไหนถูกอย่างไหนไม่ถูก จะรู้ว่าถูกหรือไม่ถูกก็รู้ได้จากผลที่เกิดขึ้น ซึ่งก็อาจศึกษาจากผู้อื่นที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนเช่นเดียวกับตนนั่นเอง ดูให้เห็นว่าผู้ที่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนอย่างจริงจังกับผู้ที่เพียงแต่เรียนไปเท่านั้น ระหว่างสองฝ่ายนี้ฝ่ายไหนที่ได้รับผลสำเร็จดีกว่ากัน ก็ย่อมจะต้องเห็นว่าฝ่ายที่เอาจริงเอาจัง หรือกล่าวให้ถูกก็คือฝ่ายที่ทำหน้าที่ของตนอย่างดีที่สุดนั้นแหละเป็นฝ่ายที่จะได้รับผลสำเร็จดีกว่า

การทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดจึงเป็นสิ่งสำคัญ เป็นสิ่งควรทำ นี่ก็หมายถึงผู้อยู่ในวัยทำกิจการงานทั้งหลายด้วย ที่ต้องทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด จึงจะสมควร จึงจะก่อให้เกิดประโยชน์ได้แก่ตนเองก่อนอื่น และแก่ประเทศชาติเป็นลำดับไป

การศึกษาให้รู้หน้าที่ของตน และการอบรมตนให้ตั้งใจทำหน้าที่อย่างดีที่สุด เป็นการบริหารจิตอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการยกจิตให้สูงขึ้นได้

การกระทำใด ๆ ที่ถูกต้อง เป็นการยกจิตหรือบริหารจิตไปด้วยในตัวทั้งนั้น ตรงกันข้ามกับการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นการทำจิตให้ตกต่ำไปด้วยในตัวเช่นกัน

ผู้เห็นค่าของจิตว่าเป็นสิ่งสูงค่ากว่าสิ่งใดอื่นทั้งสิ้น จึงควรเริ่มบริหารจิตด้วยการศึกษาให้รู้หน้าที่ของตน และทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด จำเป็นต้องกล่าวไว้ด้วยว่า การที่บุคคลจะทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดได้นั้น บางทีก็จำเป็นต้องเสียสละเป็นอันมาก ทั้งนี้แล้วแต่หน้าที่ใดจะต้องการการเสียสละอย่างใด จะยกตัวอย่างพอสมควร เช่นหน้าที่เป็นนักเรียนก็ต้องเสียสละเวลาที่จะได้เที่ยวได้เล่นได้สนุกเพลิดเพลิน เพื่อจะได้มีเวลาศึกษาเล่าเรียนให้มากยิ่งขึ้น ต้องเสียสละเพื่อนฝูงที่จะพาไปผิด คือพาไปให้ไม่ได้ศึกษาเล่าเรียนอย่างจริงจัง หน้าที่เป็นผู้ปกครองก็ต้องเสียสละความสุขสบายบ้าง ความเป็นญาติพี่น้องมิตรสหายบ้าง ความได้ผลประโยชน์ข้างส่วนตนบ้าง ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น ถ้าสิ่งที่จำเป็นต้องสละเหล่านั้นเป็นสิ่งที่จะกีดขวางมิให้ตนสามารถปฏิบัติหน้าที่ผู้ปกครองได้อย่างดีที่สุด แม้ผู้มีหน้าที่ปกครองไม่รู้จักหน้าที่ของตน และไม่เสียสละอย่างเต็มที่ก็จะทำหน้าที่ได้ดีเต็มที่ไม่ได้

ผลที่เกิดขึ้นก็จะดีเท่าที่ควรไม่ได้

ผู้เป็นเด็กทำหน้าที่ไม่ถูกต้องเต็มที่นั้นแม้จะไม่เกิดผลดีเท่าที่ควรก็ยังดีกว่าผู้ใหญ่ ซึ่งมีหน้าที่สำคัญที่ทำหน้าที่ไม่ถูกต้องไม่ดีเต็มที่ เพราะผลที่เกิดจากการกระทำเช่นนั้นเป็นผลกว้างขวางครอบคลุมถึงประเทศชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ ผู้มีหน้าที่ปกครองหรือนักปกครองจึงจำเป็นต้องศึกษาให้รู้จักหน้าที่ของตนให้กระจ่างชัด และต้องบริหารจิตให้อย่างยิ่งเพื่อให้สามารถเสียสละได้อย่างถึงที่สุด เพื่อผลสำเร็จในการปกครอง ให้เกิดความมั่นคงแก่ประเทศชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ ซึ่งแน่นอนที่สุดผลสำเร็จนั้นย่อมเป็นผลดีแก่ตนเองด้วย เพราะเรื่องของกรรมนั้นมิใช่เรื่องของคนอื่น เป็นเรื่องของผู้กระทำกรรมเองที่จะต้องได้รับผลแน่นอน

ผู้ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี ผู้ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว ถ้าศึกษาเรื่องกรรมกันให้เข้าใจจริง ให้เชื่อมั่นในเรื่องกรรมให้จริง ๆ จะไม่มีการกระทำสิ่งที่ไม่ควรทำ ที่ไม่ดีงาม เพราะจะต้องรู้ว่าถ้าผู้ใดทำไม่ดีก็ผู้นั้นแหละจะต้องได้รับผลแห่งการกระทำนั้นที่เป็นความทุกข์ความเดือดร้อน ความเสื่อมจากภาวะที่พึงปรารถนาทั้งปวง

๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๑๗

กรรมเป็นเครื่องจำแนก

ปัญหาหนึ่ง ซึ่งน่าจะทุกคน ไม่ว่าเด็กผู้ใหญ่ชายหญิง ต้องเคยปรารภกันอยู่เสมอ ก็คือทำไมเราจึงไม่เหมือนคนนั้นไม่เหมือนคนนี้ โดยเฉพาะในเรื่องฐานะ ชาติกำเนิด ผู้ที่ต่ำกว่ามักจะเป็นผู้ปรารภดังกล่าวอยู่เสมอ และไม่ว่าจะมีฐานะชาติกำเนิดดีแล้วสูงแล้วเพียงใด ก็

ยังอดจะปรารภเพราะนำตนไปเปรียบกับผู้ที่สูงกว่าอยู่ไม่ได้นั่นเอง

ปัญหานี้เป็นปัญหาที่ดีอย่างยิ่ง แม้เมื่อตั้งปัญหาขึ้นแล้วจะพยายามหาคำตอบให้ได้ถูกต้อง ตามความจริงก็จะเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ตัวผู้เป็นเจ้าของอย่างยิ่ง แต่ก็มีน้อยเหลือเกินที่จะแก้ปัญหานี้จนกระจ่างแก่ใจให้เป็นความเข้าใจถูกต้องถ่องแท้ มีแต่ปรารภขึ้นแล้วก็หาคำตอบไปตามชอบใจตน โดยไม่คำนึงว่าจะเป็นคำตอบที่ถูกต้องเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ตนหรือไม่ ด้วยเหตุนี้ปัญหาสำคัญที่จะให้คุณได้เป็นอย่างยิ่ง จึงจะยังคงเป็นปัญาที่ต้องถามกันอยู่ไม่จบสิ้นโดยไม่มีคำตอบอันจะเป็นคุณยิ่งใหญ่แก่ผู้ถามนั้น ๆ เลย

ไม่ต้องไปยกตัวอย่างคนอื่นให้ไกลตัวเราออกไป ยกตัวเราแหละขึ้นเป็นตัวอย่างเลยทีเดียว เป็นเจ้าของปัญหาที่ว่าทำไมเราจึงไม่เหมือนใครก็ได้ ที่มีฐานะชาติกำเนิดดีกว่าเราสูงกว่าเรา ทำไมเขาจึงเป็นเชนนั้น ทำไมเราจึงเป็นเช่นนี้ เขาเกิดมาในชาติสกุลที่ดีกว่าเรา มีฐานะสูงมั่งคั่งที่อำนวยความสะดวกสบายให้แก่เขาได้สารพัดอย่าง เราทำไมไม่เป็นเช่นนั้น อย่างน้อยก็ไม่ทัดเทียมเขา เราอาจจะสะดวกสบายกว่าคนพวกหนึ่ง แต่ก็ไม่ทัดเทียมคนอีกพวกหนึ่ง ซึ่งเราอยากจะทัดเทียมเพราะความสูงส่ง มั่งมีศรีสุข สะดวกสบายนั้น ยิ่งมีเพียงใดก็ยิ่งดีปุถุชนทั้งหลายย่อมปรารถนาเช่นนี้ ปัญหาเช่นนี้จึงมีอยู่ทั่วไป แม้ในบรรดาผู้ที่มั่งมีศรีสุข สะดวกสบายอยู่แล้ว ไม่เพียงจะมีอยู่แต่ในบรรดาผู้ลำบากยากจนเท่านั้น

เป็นเรื่องกิเลส ซึ่งถ้าหาคำตอบให้ถูกต้องตามความเป็นจริงแล้วกิเลสนั่นแหละจะนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อละกิเลส และกิเลส คือ โลภ โกรธ หลง ๓ ประการนี้ ละได้เพียงใดก็จะละทุกข์ได้เพียงนั้น ได้พบ

ความสุขร่มเย็นใจเพียงนั้น

คำตอบปัญหาดังกล่าวข้างต้นนั้น ถ้าชอบง่าย ก็ถือเอามาได้ทันทีเลยจากพระพุทธวจนะ พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ว่า **กรรมเป็นเครื่องจำแนกสัตว์ นั้นก็คือทรงกล่าวว่าความแตกต่างของสัตว์บุคคลเกิดจากกรรม กรรมแตกต่างกัน สัตว์บุคคลจึงแตกต่างกันไปตามกรรม** กรรมในปัจจุบันพอเห็นได้ชัด ๆ ก็เช่น ทำกรรมใดก็เป็นไปตามกรรมนั้น ทำเกษตรกรรมก็เป็นเกษตรกร ทำอุตสาหกรรมก็เป็นอุตสาหกร ทำพาณิชยกรรมก็เป็นพาณิชยกร คือทำนาก็เป็นชาวนา ทำสวนก็เป็นชาวสวน ทำไร่ก็เป็นชาวไร่ ดังนี้เป็นต้น นี้กล่าวว่ากรรมจำแนกอย่างที่เห็นได้ชัด ๆ

กรรมจำแนกที่เห็นได้ยากขึ้นไปอีกเพียงเล็กน้อยก็คือ ทำกรรมดีก็เป็นคนดี ทำกรรมชั่วก็เป็นคนชั่ว ที่กล่าวว่าเห็นได้ยากก็เพราะผู้อื่นนอกจากผู้ทำกรรมเองอาจเห็นได้ยาก เพราะไม่ได้รู้ได้เห็นการกระทำนั้น ๆ ผู้อื่นจึงอาจจะรู้ไม่ได้เสมอไปว่า คนไหนดีคนไหนชั่ว แม้แต่เจ้าตัวผู้กระทำกรรมเอง บางทีโมหะ ความหลงมีมาก ก็ยังไม่รู้ว่าตนกระทำกรรมดีหรือชั่วกันแน่ บางทีทำกรรมไม่ดีก็ยังหลงว่าทำกรรมดี ซึ่งก็ทำให้หลงคิดว่าตนเป็นคนดีไปด้วย แม้ผู้ที่ทำจะหลงไปถึงเช่นนี้ แต่กรรมก็หาได้จำแนกผิดไปตามความหลงไม่ กรรมจำแนกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงเสมอ

ถ้าทำกรรมไม่ดีต้องเป็นคนไม่ดี ถ้าทำกรรมดีต้องเป็นคนดี ไม่ว่าตัวเองจะคิดอย่างไร คนอื่นจะคิดอย่างไร กรรมก็คงจำแนกไปตรงตามความเป็นจริงอยู่นั่นเอง

หน้าที่ของกรรมมีอยู่เช่นนี้ ไม่อาจมีอะไรมาบิดเบือนได้ ผู้ที่มี

ความแตกต่างกันทั้งหมดก็ไม่ใช่เพราะอะไร เพราะกรรมจำแนกนั่นเอง กรรมที่ต่างคนต่างทำกันไว้นั่นเอง ทำนาเป็นชาวนา ทำไร่เป็นชาวไร่ ทำความเป็นเศรษฐีก็ต้องเป็นเศรษฐี ทำความเป็นผู้มียศมีตระกูลก็ต้องเป็นผู้มียศมีตระกูล ทำความเป็นคนยากจนอนาถาก็ต้องเป็นคนยากจนอนาถา ทำความเป็นคนฉลาดก็ต้องเป็นคนฉลาด ทำความเป็นคนโง่ก็ต้องเป็นคนโง่ ทำไว้อย่างไรก็ต้องได้อย่างนั้น ติดต่อเกี่ยวพันกันมาเนิ่นนานจนบางทีก็ทำให้แลไม่เห็นเหตุ คือไม่เห็นว่าได้ทำกรรมใดไว้ มาเห็นเอาแต่ผลที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน บริหารจิตให้มากคืออบรมจิตให้มีเหตุผลมีปัญญาให้มาก จะได้เข้าใจเรื่องกรรมจำแนกสัตว์บุคคลให้เป็นไปต่าง ๆ กัน

๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๑๗

ความลืมเป็นเหตุให้ไม่เข้าใจเรื่องกรรม

ถ้าไม่มีปัญญาจะพิจารณาใคร่ครวญให้เห็นความจริงว่า กรรมเป็นเครื่องจำแนกสัตว์ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ ก็น่าจะมีปัญญารับฟังคำที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ด้วย มีพระกรุณาต่อสรรพสัตว์เป็นอย่างยิ่ง

ทำไมจึงกล่าวว่า การที่ทรงสอนว่ากรรมเป็นเครื่องจำแนกสัตว์เป็นการทรงแสดงพระกรุณาอย่างยิ่งต่อสรรพสัตว์ เหตุผลก็เพราะคำสอนนี้แหละ จะเป็นเหตุให้ผู้เชื่อสามารถปฏิบัติดีปฏิบัติชอบละเว้นการปฏิบัติชั่วปฏิบัติผิดทั้งปวง ผลก็คือจะถูกกรรม คือการกระทำของตนเองนั้นแหละจำแนกให้เป็นคนดี มีความสุขความเจริญตามควรแก่

การกระทำของตน ส่วนผู้ไม่เชื่อ ไม่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบไม่ละเว้นการปฏิบัติชั่วปฏิบัติผิด ผลก็จะถูกกรรมคือการกระทำของตนเองนั้นแหละจำแนกให้เป็นคนไม่ดี ไม่มีความสุขความเจริญตามควรแก่การกระทำของตน

พระพุทธองค์ทรงแสดงพระกรุณาอย่างยิ่งแล้วที่ทรงชี้ทางไปสู่ความเป็นคนดีมีความสุขความเจริญ ให้ผู้ไม่เชื่อไม่ดำเนินไปตามทางที่ทรงชี้ เป็นผู้ปฏิเสธไม่รับพระกรุณา หาใช่ไม่ทรงมีพระกรุณาไม่ อาจกล่าวอีกอย่างหนึ่งได้ว่า ผู้ไม่ยอมเชื่อว่ากรรมเป็นเครื่องจำแนกสัตว์นั้นแหละ คือผู้ปฏิเสธไม่รับพระกรุณาของพระพุทธเจ้า ส่วนผู้ยอมเชื่อคือผู้น้อมรับพระกรุณา อาจพาตนไปสู่ความดีความงามความสุขสวัสดีได้แน่นอน

ยังไม่ต้องกล่าวถึงการข้ามภพข้ามชาติก็ได้ เพราะเป็นสิ่งยากจะเข้าใจ มาพิจารณากันถึงกรรมในปัจจุบันชาติเสียก่อน หากเข้าใจเรื่องกรรมในปัจจุบันชาติแล้ว ก็ย่อมจะสามารถเข้าใจไปถึงกรรมในชาติภพที่ห่างไกลออกไปได้ แม้ไม่มากก็ต้องพอสมควร

ยกนาย ก. กับนาย ข. ขึ้นเป็นตัวอย่าง นาย ก. ได้รับการฝึกหัดอบรมมาแต่เด็ก ให้รู้จักพูดจาแสดงกิริยามารยาทเรียบร้อยสวยงาม ตามแบบผู้ดีของไทยตลอดมา ครั้นโตเป็นผู้ใหญ่ นาย ก. เคยชินต่อการพูดจามีกิริยามารยาทเรียบร้อยสวยงามเช่นนั้น ก็เป็นเช่นนั้นอยู่ตลอดมา แม้ว่า นาย ก. จะไม่รู้เลยว่าเมื่อเด็กก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ตรงกันข้ามกับนาย ข. นาย ข. ได้รับการฝึกหัดอบรมมาแต่เด็กให้พูดจาแสดงกิริยามารยาทไม่เรียบร้อยสวยงามตลอดมา ครั้นโตเป็นผู้ใหญ่ นาย ข. เคยชินต่อการพูดจามีกิริยามารยาทเรียบร้อย

สวยงามเช่นนั้นก็เป็นเช่นนั้นอยู่ตลอดมาแม้ว่า นาย ข. จะไม่รู้เลยว่าเมื่อเด็กก็เช่นนั้นเหมือนกัน นี่เป็นเครื่องแสดงว่าแม้จะไม่ได้จดจำการกระทำในอดีตไว้ แต่ผลในปัจจุบันก็เป็นผลของอดีตนั่นเอง ไม่ใช่ว่าผลในปัจจุบันเป็นสิ่งปุบปับเกิดขึ้นโดยไม่มีการกระทำในอดีตเป็นสาเหตุ พูดอีกอย่างก็คือถ้าไม่มีกรรมแล้วจะมีผลไม่ได้ แต่ผลมีได้แม้ว่าจะจำกันไม่ได้แล้วว่าได้ทำกรรมเช่นใดไว้ และส่วนมากจำกันไม่ได้ว่าได้ทำกรรมใดกันไว้ เมื่อมีผลดีเกิดขึ้นให้ได้เสวยก็ยังไม่ค่อยนึกถึงว่าเป็นเพราะได้ทำกรรมใดไว้ให้เป็นเหตุ ต่อเมื่อใดผลไม่ดีเกิดขึ้นให้ต้องเสวยนั่นแหละจึงจะคิดหาเหตุ และก็มักจะคิดไปว่าเหตุคือกรรมของตนนั้นไม่น่าจะมีผลไม่ดี เหตุที่คิดเช่นนั้นก็เพราะนึกได้แต่กรรมดีที่เพิ่งทำลงไป ส่วนกรรมที่ทำไว้จนลืมเสียแล้วนั้นเป็นกรรมไม่ดีก็นึกไม่ได้ คนจึงมีปรกติสงสัยอยู่เป็นอันมากว่าทำดีทำไมไม่ได้ดี หรือทำไม่ดีทำไมจึงได้ดี

ความลืมเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้คนไม่เข้าใจเรื่องกรรมตรงตามความเป็นจริง คือคนจะลืมกรรมที่ตนทำแล้วในอดีตอย่างสิ้นเชิง โดยเฉพาะยิ่งเป็นอดีตที่นานไกลเพียงใด ก็ยิ่งจะลืมกันอย่างสนิทเพียงนั้น ลืมกันอย่างไม่เหลือร่องรอยใด ๆ ให้พอเป็นเครื่องสะกิดเตือนความจำได้เลย ดังนั้น เมื่อผลของกรรมเกิดขึ้นให้ต้องเสวย จึงไม่เข้าใจผลของกรรมถูกต้องตามความเป็นจริง ดังเช่นกล่าวกันอยู่ว่า คนนั้นทำดีเห็น ๆ อยู่ทำไมไม่ได้ดี คนนี้ทำไม่ดีเห็น ๆ อยู่ทำไมได้ดี เช่นนี้แล้วลังเลสงสัยในสัจธรรมที่ว่าทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว

กล่าวได้ว่ามักจะตัดสินกรรมกันเฉพาะที่กระทำขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น เท่าที่จำได้เท่านั้น เท่าที่เห็น ๆ อยู่เท่านั้น ส่วนที่กระทำมานาน

แล้ว ลืมไปหมดแล้ว ไม่เห็นอยู่กับตาแล้ว มักจะไม่ยอมถือว่าก็เป็นกรรมเหมือนกัน ทั้งที่ก็เป็นกรรมเหมือนกัน เพราะได้กระทำแล้วเหมือนกัน

สิ่งที่ได้กระทำแล้วย่อมสำเร็จเป็นรูปร่างแล้ว แม้ว่าผู้ทำหรือใคร ๆ จะลืมแล้ว ว่าได้เป็นผู้กระทำก็หาอาจทำให้สิ่งที่เป็นรูปร่างแล้วสลายตัวไปได้ไม่ ยกตัวอย่างวัตถุต่าง ๆ ที่ทำขึ้นนานแล้วจนไม่รู้ตัวผู้ทำแล้ว วัตถุนั้นก็ยังคงเป็นรูปร่างชิ้นอันอยู่ กรรมก็เช่นกันทำแล้วแม้นานจนไม่รู้แล้วว่าได้ทำไว้แต่เมื่อใด กรรมนั้นก็ยังคงต้องเป็นกรรมอยู่นั่นเอง ผู้ใดจะปฏิเสธหาได้ไม่ และเมื่อกรรมเกิดขึ้นแล้ว ผลของกรรมก็ต้องติดตามมาอย่างปฏิเสธไม่ได้เช่นกัน เพียงแต่ว่าสลับซับซ้อนจนผู้ไม่ใช้ปัญญาหรือไม่ใช้ศรัทธาในพระพุทธเจ้ายากจะเชื่อ แต่เชื่อหรือไม่เชื่อกรรมก็ต้องให้ผลอยู่นั่นเอง และกรรมดีก็ต้องให้ผลดี กรรมชั่วก็ต้องให้ผลชั่ว แน่นอนตายตัวอยู่ตลอดไป ไม่มีอะไรก็ตามผู้ใดก็ตามจะมาเปลี่ยนแปลงผลของกรรมให้ผิดไปจากที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวแล้วได้

จึงกล่าวได้ว่า นอกจากความลืมจะทำให้คนไม่เข้าใจเรื่องของกรรมถูกต้องตามความจริงแล้ว ความให้ผลสลับซับซ้อนของกรรม คือกรรมไม่ให้ผลตามลำดับการกระทำก่อนหลัง ก็เป็นอีกเหตุหนึ่งที่ทำให้คนไม่อาจเข้าใจเรื่องของกรรมได้ถูกต้องตามความจริง

ส่วนมากเข้าใจว่า กรรมที่ทำในปัจจุบันคือเหตุของผลที่กำลังได้รับในปัจจุบัน แม้กำลังทำกรรมดีอยู่แต่กำลังได้รับผลไม่ดีก็เข้าใจว่าผลไม่ดีนั้นเป็นผลที่เกิดจากกรรมดีที่กำลังกระทำอยู่นั่นเอง หรือแม้กำลังกระทำกรรมไม่ดีอยู่ แต่ได้รับผลดีก็เข้าใจว่า ผลดีนั้นเป็นผลที่

เกิดจากกรรมไม่ดี ความเข้าใจเช่นนี้ที่เกิดจากความสลับซับซ้อนแห่งการให้ผลของกรรม เป็นเหตุสำคัญมาก ที่ทำให้มีผู้ท้อแท้ที่จะทำกรรมดี เป็นเหตุทำให้มีผู้ถือโอกาสปลุกปั่นให้ทำความไม่ดีกันทั่ว ๆ ไป โดยชี้ให้หลงเข้าใจผิดว่า ทำดีก็เท่านั้น ไม่เห็นได้ดี สู้ทำไม่ดีเสียดีกว่าเพราะได้ดีแน่ ดังที่มีตัวอย่างให้เห็นอยู่

ในระยะนี้มีผู้ถือโอกาสในเรื่องนี้กันมากยิ่งกว่าที่เคยมีมาในยุคก่อน ๆ การปลุกปั่นให้หลงทำกรรมไม่ดีมีอยู่ทั่วทุกแห่ง และเพราะความไม่เชื่อในเรื่องกรรมและผลของกรรมนี้แหละ จึงทำให้มีผู้ทำไปตามการปลุกปั่นมากมายจนชุลมุนวุ่นวายไปหมด ปรากฏให้เห็นผลของการทำไม่ดีอย่างถนัดชัดเจน แต่กระนั้นคนจำนวนหนึ่งก็ยังไม่พยายามใช้ปัญญาพินิจพิจารณาให้เห็นว่า การกระทำอันเป็นเหตุแห่งความเดือดร้อนวุ่นวายในทุกวันนี้นั้น เป็นการกระทำที่ไม่ดี ที่ผู้ปรารถนาความสุขสวัสดีแก่ตนเองไม่พึงกระทำอย่างเด็ดขาด

อย่างไรก็ตามจำต้องกล่าวว่า กรรมดีที่จะให้ผลดีนั้นจะต้องเป็นกรรมดีตามสัจธรรม ไม่ใช่เป็นกรรมดีที่แอบอ้างกันเอาเองดังเช่นที่มีผู้แอบอ้างกันเป็นอันมาก คือแอบอ้างกล่าวกรรมไม่ดีว่าเพียงใดก็จะยิ่งปรากฏผลเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนมากเพียงนั้น และผลนั้นใช่ว่าจะเกิดแก่ผู้อื่นดังที่ผู้ทำมุ่งประสงค์ก็หาไม่ ผลจะเกิดแก่ผู้ทำนั่นแหละอาจจะในเวลาที่ไม่นานจนเกินไปก็ได้ ดังนั้นอย่าประมาทกรรมว่าไม่มีผลว่าจะไม่ให้ผล ถ้าสายเกินไปแล้วแก้ไขไม่ได้แล้ว ผู้ทำนั่นแหละจะรับทุกข์อย่างยิ่ง

๘ ธันวาคม ๒๕๑๗

ไม่มีอำนาจใดเปลี่ยนแปลงผลของกรรมได้

การให้ผลของกรรมนั้น ใครจะเชื่ออย่างไรก็ตาม เมื่อทำกรรมอันเป็นเหตุเช่นใดก็จะต้องได้รับผลเช่นนั้น ผลของกรรมไม่เป็นไปตามความเชื่อ แต่เป็นไปตามความจริง ตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้

แม้บางทีกรรมจะไม่ให้ผลปัจจุบันทันที คือไม่ให้ผลทันตาเห็น แต่ก็จะต้องให้ผลในอนาคตใกล้บ้างไกลบ้าง และตัวผู้ทำกรรมนั้นแหละจะได้รับได้รู้ได้เห็นด้วยตนเองอย่างแน่นอน ในอนาคตอันใกล้ก็มีในชาตินี้ ในอนาคตอันไกลก็มีในชาติข้างหน้า

แม้ไม่เชื่อว่าชาติหน้ามีเพราะไม่รู้ไม่เห็นว่ามีก็น่าจะลองใช้ปัญญาคิดดูบ้างว่า เรามาแต่ไหนชาตินี้เป็นชาติแรกและชาติเดียวของเราเช่นนั้นหรือ เราไม่เคยมีชาติก่อนมาเลยหรือ ถ้าไม่เคยมีชาติก่อนมาเลย ทุกชีวิตในชาตินี้เริ่มต้นในชาตินี้ด้วยกันทั้งหมด ทำไมทุกชีวิตจึงไม่เหมือนกัน ไม่ทัดเทียมกัน มีความสุข ทุกข์ ดีเลว ไม่เท่ากัน อะไรทำให้เป็นเช่นนั้น

คนอื่นจะไม่คิดก็ช่างเถิด แต่เมื่อตั้งใจมาบริหารจิตแล้วก็ควรได้คิดด้วยกันทุกคน จนให้มีความเข้าใจด้วยกันทุกคน ว่าทำไมทุกชีวิตหรือจะเรียกว่าสรรพสัตว์ในโลกนี้จึงแตกต่างกัน เพียงเล็กน้อยบ้างมากมายเหลือเกินบ้าง ทั้งในรูปลักษณะหน้าตา กิริยา มารยาท หรือฐานะมั่งมี ยากจน ตลอดถึงชาติตระกูลที่สูงต่ำต่างกัน ดังที่ปรากฏให้เห็นอยู่อย่างเด่นชัด ความแตกต่างกันทั้งหมดดังกล่าวเกิดจากอะไร ใช้ปัญญาคิดแล้วก็จะได้ความเข้าใจ จะเชื่อในเรื่องของกรรมและการให้ผลของกรรมว่าเป็นสิ่งมีจริง เมื่อเกิดความเชื่อเช่นนั้นแล้วก็จะกลัวการทำกรรมไม่ดี จะอาจหาญทำกรรมดีทั้งปวงโดยไม่กลัวอำนาจอะไรเลย

เพราะไม่มีอำนาจใดจะมาเปลี่ยนแปลงผลของกรรมดีที่ทำแล้วให้เป็นผลไม่ดีได้เลยเป็นอันขาด ควรมั่นใจในสัจธรรมนี้ และความมั่นใจนี้จะให้คุณสถานเดียว ไม่มีโทษแม้เล็กน้อยเพียงใดเลย

ความสุขสวัสดีจะเกิดก็ต่อเมื่อทำความดีเป็นเหตุเท่านั้น ลงว่าทำความไม่ดีที่ผิดศีลธรรม ผิดวินัย ผิดวิสัยของคนดีมีคุณธรรมแล้วจะให้เกิดความสุขสวัสดีแก่ตนนั้นเป็นไปไม่ได้ ยิ่งทำมากเป็นกรรมดีกำลังทำกรรมไม่ดี แต่แอบอ้างว่ากำลังทำกรรมดีเช่นนี้ จะให้เกิดผลดีหาได้ไม่ ผลที่จะเกิดขึ้นในกรณีเช่นนี้ต้องเป็นผลไม่ดีอย่างแน่นอน

เพื่อให้พ้นจากการเชื่อตามคำแอบอ้างกรรมไม่ดีว่าเป็นกรรมดีจึงจำเป็นต้องอบรมปัญญา ให้มีปัญญารู้จักความดีตามความเป็นจริงรู้จักความชั่วตามความเป็นจริง ไม่ใช่เชื่อตามผู้มีปากเสียง มีคารมน่าเชื่อถือ อันผู้ใช้คารมคมคายนั้น เมื่อมุ่งประโยชน์ตนหรือมุ่งประโยชน์พวกพ้องของตน ก็ย่อมจะพยายามทำคนอื่นให้ตกเป็นเครื่องมือเสริมสร้างประโยชน์ที่ตนปรารถนาให้บังเกิดขึ้น โดยไม่คำนึงว่าผู้ใดจะเสียประโยชน์มากน้อยเพียงไหน

การอบรมปัญญาให้รู้ทัน ให้รู้จักความดีความชั่ว คนดีคนชั่วอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงเท่านั้นที่จะป้องกันตนเองมิให้พลอยประกอบกระทำกรรมไม่ดีและต้องได้รับผลของกรรมไม่ดีไปด้วยได้

อันกรรมไม่ดีนั้นลงว่าได้กระทำลงไปแล้ว แม้จะเสียใจเพียงใดในภายหลังก็หาอาจแก้ไขได้ไม่ ผลไม่ดีต้องเกิด ต้องหนักเบาตามเหตุคือกรรมไม่ดีที่ได้กระทำลงไปนั้น จึงควรต้องรอบคอบให้ที่สุด ระมัดระวังให้ที่สุด เชื่อพระปัญญาคุณของพระพุทธเจ้าให้มากที่สุด ศึกษาให้รู้ให้เข้าใจว่า พระพุทธองค์ทรงสอนไว้อย่างไรที่เกี่ยวกับความดีความชั่ว

ทรงมีพระกรุณาสั่งสอนไว้เป็นอันมาก หากไม่ละเลยจนเกินไปก็น่าจะพอรู้พอเข้าใจตามที่ทรงสอนไว้ น่าจะไม่หวั่นไหวลังเลไปตามเสียงทั้งหลายที่มุ่งร้าย น่าจะมีอำนาจใจเข้มแข็งรวมเป็นพลังต้านทานอย่างได้ผล ช่วยตนให้พ้นได้จากการต้องตกไปอยู่ใต้อำนาจของกรรมชั่ว ต้องเสวยผลของกรรมชั่ว เป็นความทุกข์ความเดือดร้อน อย่างที่แม้ไม่ปรารถนาแต่ถ้าไปหลงประกอบกระทำเหตุเข้าแล้วก็ย่อมหนีผลไม่พ้น

๑๕ ธันวาคม ๒๕๑๗

กรรมปัจจุบันอาจชนะกรรมในอดีตได้

การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่ได้แนะนำให้อบรมปัญญาให้มาก ให้ใช้ปัญญาใคร่ครวญพิจารณาให้เข้าใจว่า ทำไมชีวิตทั้งหลายในโลกนี้จึงแตกต่างกัน ทั้ง ๆ ที่ต่างปรารถนาจะมีความสุข ความเจริญรุ่งเรืองด้วยกัน แต่ทำไมจึงมีผู้ที่จะต้องเป็นทุกข์ ต้องตกต่ำยากจนคับแค้น ทั้ง ๆ ที่บางคนก็ทำงานมากเท่ากัน แต่ผลที่ได้รับก็ไม่ทัดเทียมกันหรือยิ่งไปกว่านั้น บางทีผู้ทำมากกลับได้รับผลน้อยกว่า ผู้ที่ทำน้อยกลับได้รับผลมากกว่า เป็นเพราะอะไร

ใช้ปัญญาที่อบรมด้วยดีให้มากแล้วจะเข้าใจ ว่าเป็นเรื่องของกรรมที่ได้กระทำกันไว้แล้วทั้งนั้น กรรมแตกต่างกันอย่างใดผลที่ได้รับมาปรากฏให้เห็นก็แตกต่างกันอย่างนั้น กรรมในอดีตที่ส่วนใหญ่แลไม่เห็น จำไม่ได้แล้วนั่นแหละ เป็นเจ้าของผลที่ปรากฏให้เห็นความแตกต่างกันอยู่ในทุกวันนี้ แตกต่างกันตั้งแต่เริ่มถือปฏิสนธินั่นทีเดียว กรรมจำแนกมาตั้งแต่นั้นทีเดียว กรรมของตนเองนั่นแลหาใช่กรรมของผู้ใดอื่นไม่ ที่บางคนเกิดมายากจนแล้วโทษมารดาบิดาว่ายากจนนั้น

ไม่ถูก โทษตนเองจึงจะถูก ถ้าต้องการจะเลือกมารดาบิดาที่มั่งมีศรีสุข ก็ต้องเลือกเองแต่ก่อนมาเกิดด้วยการทำเหตุ อันจะทำให้ตนสามารถเลือกมารดาบิดาผู้มีฐานะเช่นนั้นได้ ถ้าตนเองทำเหตุคือทำกรรมนั่นเองไว้ในอดีตที่จะให้ผลเป็นความมั่งมีศรีสุขแก่ตน ก็ไม่มีผู้ใดจะมาทำให้ตนต้องลำบากยากจนได้ มารดาบิดาก็ทำให้ตนยากจนไม่ได้ พูดง่าย ๆ ก็คือ ถ้าทำกรรมที่จะให้ผลเป็นความมั่งมีศรีสุขก็จะต้องได้มาเกิดกับมารดาบิดาที่มั่งมีศรีสุข จะไม่ไปเกิดอยู่ในสภาพที่เป็นทุกข์ลำบากยากจน

ที่นำมากล่าวนี้เพียงเพื่อให้คิดว่าเรื่องของกรรมมีจริง ให้ผลจริง ปรารถนาผลดีก็ต้องทำกรรมดี ต้องไม่ทำกรรมไม่ดี อย่าเกิดความเห็นผิดต่อไปว่า ถ้าขณะนี้เป็นผู้อยู่ในสภาพที่ไม่ดีต่าง ๆ เช่น ยากจนบ้าง เกะกะเกเรบ้าง แล้วก็ปล่อยให้เป็นเช่นนั้นต่อไป โดยถือเสียว่าเป็นผลของกรรมที่ได้ทำไว้แล้ว เช่นนั้นไม่ถูก

กรรมในอดีตที่กำลังให้ผลนั้นอาจเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าทำกรรมปัจจุบันให้หนักแน่นจริงจังและมากมายกว่า เช่น มีนิสัยเกะกะเกเรอยู่ก็แก้ได้ เปลี่ยนให้สุภาพเรียบร้อยได้ โดยตัวเองต้องทำกรรมปัจจุบันให้ถูกต้องให้จริงจัง คือต้องทำพร้อมทั้งกายวาจาใจ คือใจก็พิจารณาให้เห็นว่าความเกะกะเกเรไม่ดีอย่างไร ทำใจให้มีเหตุผล ให้เห็นโทษของการเป็นเช่นนั้น แล้วก็เปลี่ยนแปลงแก้ไขการพูดการทำให้ไม่เกะกะเกเรเสียเช่นนี้ กรรมปัจจุบันก็จะสามารถเอาชนะกรรมในอดีตได้ ความเกเรที่แม้อบรมมาในอดีตก็จะสิ้นสุดลงได้ ความสุภาพเรียบร้อยที่พึ่งมาอบรมในปัจจุบันก็จะเกิดขึ้นแทนที่ได้ ฉะนั้น การเชื่อเรื่องของกรรมจึงต้องไม่ใช่เป็นการเชื่อแบบยอมแพ้แก่กรรมที่ทำแล้วในอดีต จะทำผิดทำชั่วไม่สมควรอย่างใดก็โทษว่ามีกรรมทำไว้เช่นนั้นเป็นเหตุ เช่น

นี้ไม่เรียกว่าเป็นการเชื่อกรรมอย่างถูกต้อง แต่กลับเป็นการเชื่อกรรมอย่างผิดอย่างยิ่ง เป็นการเชื่อแบบเดียวกับผู้ไม่เชื่อกรรมเสียด้วยซ้ำ เพราะผู้ไม่เชื่อกรรมนั้น เมื่อไม่ต้องการแก้ไขความผิดพลาดบกพร่องใด ๆ ก็มักจะอ้างว่าเป็นเรื่องของกรรม ทำอะไรไม่ได้ เกิดมาด้วยกรรมเช่นนั้นเองก็ต้องเป็นเช่นนั้น เกิดมาขี้เกียจก็ปล่อยให้ขี้เกียจต่อไป เกิดมาอ่อนแอก็ปล่อยให้อ่อนแอต่อไป เกิดมาขี้โมโหโทโสก็ปล่อยให้ขี้โมโหโทโสต่อไป เกิดมามักได้ก็ปล่อยให้มักได้ต่อไป เหล่านี้เป็นต้น เรียกว่าไม่เชื่อกรรมแล้วนำกรรมไปอ้างส่ง ๆ ไป เพื่อตัวเองจะได้ไม่ต้องมานะพากเพียรทำกรรมดีเพื่อเอาชนะกรรมไม่ดีที่กำลังส่งผลเช่นนี้ไม่ถูก ผู้มาบริหารจิตต้องไม่ถือเป็นแบบอย่าง ต้องเชื่อกรรมให้ถูกต้อง ต้องมีกำลังใจเข้มแข็งที่จะทำกรรมปัจจุบันให้ดีที่สุด เพื่อว่าจะได้สามารถยับยั้งผลของกรรมในอดีตที่ไม่ดีให้ได้ และเพื่อสะสมไว้ให้ได้มีความสุขความเจริญรุ่งเรืองสืบไปในอนาคต ทั้งในอนาคตอันใกล้ในชาติภพนี้ และในอนาคตอันไกลต่อไปอีก

๒๒ ธันวาคม ๒๕๑๗

2 030010 198327
ราคา 70.00 บาท